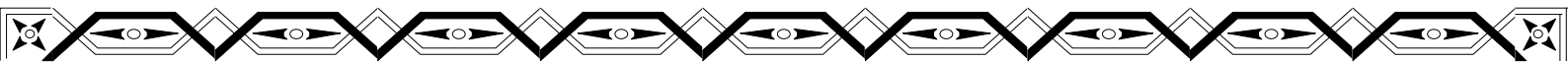
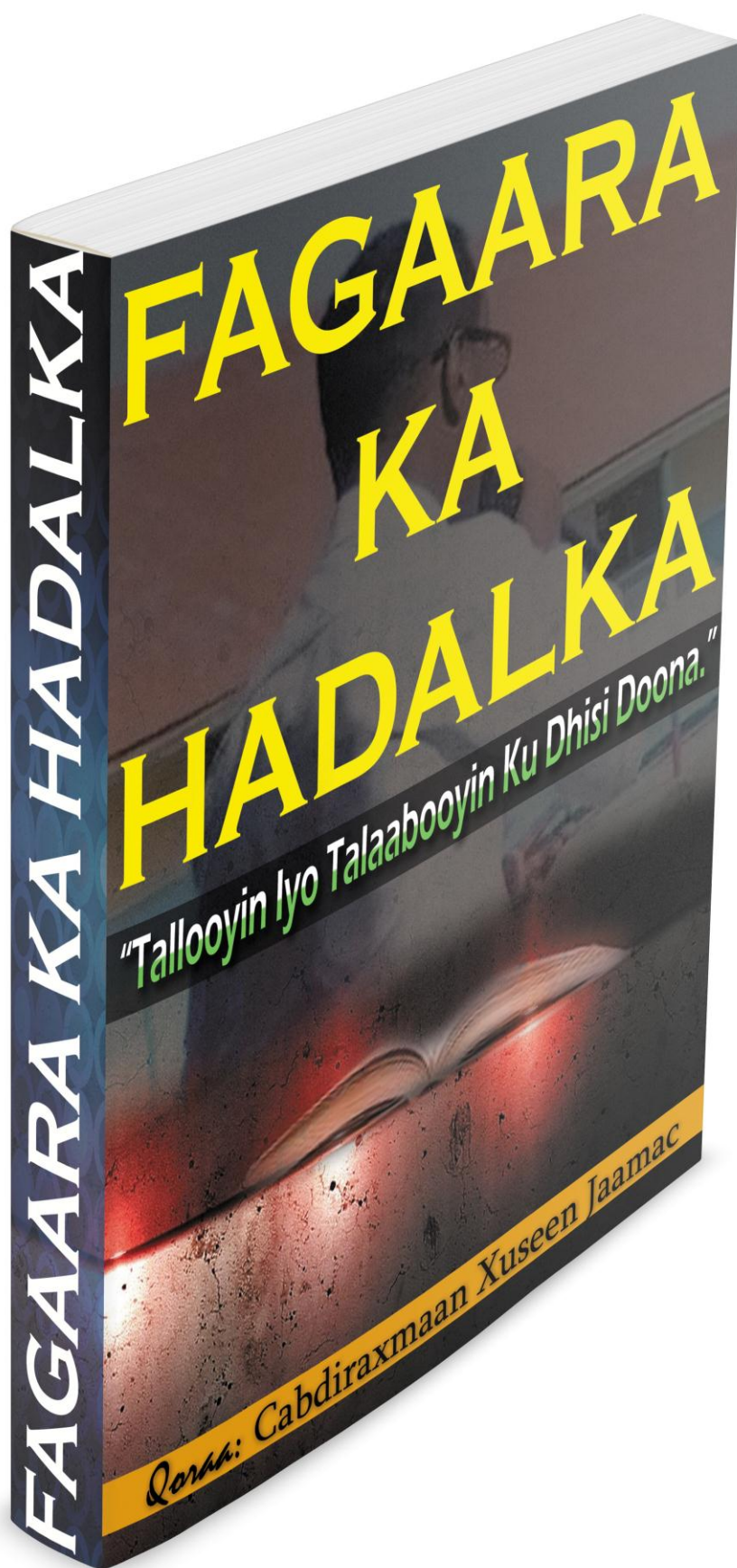






Buuga

FAGAARA KA

HADALKA

“2 months from now, you will thank your self.”

Qoraa: Cabdiraxmaan Xuseen Jaamac

Tell: **0025263-4175000/0025265-9073395**

Gmail: **Abdirahmanhussein000@gmail.com**

Facebook/ **[Qoraa Cabdiraxmaan Xuseen Jaamac](#)**

(Hargeysa Somaliland)

TUSMADA BUUGA

1	Jaldiga Buuga	1...2...
2	Tusmada Buuga	3.....
3	Hordhac	4.....
4	Fagaara Ka Hadalka	5...6...
5	Noocyada Fagaara Ka Hadalka	7...10..
6	Sidee Loo Noqdaa Fagaare Ka Hadle/ Hadaasho	11...16..
7	Maxaa Kaa Waacinaya Inaad Fagaare Ka Hadle/Hadaasho Noqoto	17..18..
8	Sidee Dadka Wax Loogu Jeediyaa	19...21...
9	Sidee Qudbad Loo Diyaariyaa	22...26...
10	Qudbad Jeedinta	27...31..
11	Raac Talaabayinkan	32...35...
12	Maxaa Kaa Mamnuuca	36...
13	Ficiladan Iska Ilaali	37...
14	Gabagabo	38...
15	Tixraacyo	39...40...
16	Qoraaga	41...

HORDHAC

Isku day kasta oo guulaystay waxa u jilba duubtay dad iyo bini aadam dunidan ku dhaqan oo ilaahay abuuray, kuwaas oo intooda badan ujeedkoodu yahay sidii ay dunidan ugu soo gudbin lahaayeen ashya ay dadku wax ka faa'iidaan isla markaan ka qayb dhigaan hab nololeedkooda oo dhan bilow ilaa dhamaad.

Buugani waa buug ka hadlaya “FAGAARA KA HADALKA”, oo ah sida dad looga hor hadlo ama waxa afka qalaad lagu yidhaahdo (Public Speaking).

Markii aan arkay baahida baaxada eh ee ardayda wadanku ama dhalinyaraduba u qabaan cilmigaa ayaan jeclaystay inaan buugan ka qoro, waliba anigoo u fudaydiyey oo uu qof kastaa ku heli karo si fudud oo ah (Online), ama shay uu ku heli karo internet ahaan oo ku shuban karo moobaylkiisa ama kumbuyuutarkiisa gaarka ah.

Sida la og yahay cilmigan waa khibrad u baahan in la dhaqan galiyo oo ay cid kastaaba barato maadama in dad laga hor hadlaa ay nolosha aadamaha u tahay udub dhaxaad isla markaana aan sina looga marmi karin.

Anigu Cabdiraxmaan ahaan fagaaro ka hadalka laba haba fursad ayaan ugu helay, oo waan bartay marka koowaad mar labaadkana waxaan u helay awood dhalaso oo hibo ayaan u dareema. Sababtaa awgeedna waan ugu guulaystay inaan dad ka hor hadlo oo aan qanciyo.

Buugan hab qoraalkiisa waxa hubiyey dhawr qof oo ay ka mid yihiin:

-  Maxamed Cali siciid (Cimi Baadhe hindiya ku nool).
-  Aamina Xuseen Saalax (Ardayd jaamacada Golis ka mida).
-  Faarax Cabdiraxmaan Xasan (Hal-Abuur Iyo Arday, Itoobiya ku nool).

Dhamaan dadkani waa asxaabta in muddo ah haystay buugan si ay hubiyaan, dhamaantoodna waxay gafaan dib ayaa loo saxayaa.

Waxaan hubaa inaan aadame nahay idinkuna aad ogtihiin.

Waxaan rajayanayaa inaydin aad uga faa'iidaan buugan uuna noqdo dhigane hiil u noqda boqolaal iyo kumanaan la daala dhacaya mushkiladan dad ka hor hadalka.

Mahadsanidiin...

FAGAARA KA HADALKA (Public Speaking)



Fagaare Ka Hadalku waa khibrad, khibradaaso ah xeelad dadka lagu soo hor istaago isla maraana loogu gudbiyo hadba arin jira ama xaalad taagan xiligaa.

Khibradan waxa yaqaan dad kooban oo aan badnayn marka loo eego dadka dunida ku nool, isla markaana waxa tiro beel ah dadka aan awoodin inay dad ka hor hadlaan oo lagu qiyaasay ama gaadhaya 75% dadyow ah.

Inta ka soo hadhay tiradaa waxay awoodaan dadka inay la hadlaan, wallow ay is dheer yihiin xirfado iyo waayo aragnimooyin kala duwan.

Marka loo eego wadamada horumaray iyo dadka yaqaan xirfadan iyo inaga waxaad dareemi karay intaynu isu jiri karo ama faraq inoo dhexeeya, mase jiraan qiyaaso ama tirakooby xadidan oo arinkaa laga sameeyey inaga ahaan.

Fagaara ka hadalku waa shay u mihiim ah nolosheena, isla markaana udub dhaxaad u ah hawlo badan oo aynu nolosha iyo noolahaba u baahanayno. Sidaa awgeed waxa laga maarmaan noqonay inaynu dadaal galino sidii aynu u noqon lahayn dad awood u leh inay dad wax u sheegi karaan, wallow ay jiraan dad aan aaminsanayn muhiimada arinkani u leeyahay, hadana uma joojinayno.



Afka iyo dad la hadalku waxay qayb muhiima kaa siinayaan nolosha iyo is badalada mar kasta dhacaya inaad ka qayb noqoto, hadii aad dadaashana waxbaaba lagaa waydiin doona hadba xaalada aduunyadani maray iyo is badalada badan ee socda.

Khibrada dad ka hor hadalka dadka yaqaan waa dad cadkooda goosan kara, iyagoo maalaya awoodaas dad qancineed ee ay leeyihiin. Badanaa dadka yaqaan fagaara ka hadalku waxa kale oo u raaca inay yaqaanan doodaha iyo qancinta, iyagoo sameeya habab kala duwan oo arinkan ku saabsan una adeegsada noloshooda caadiga ah.

Sidaa awgeed waa muhiim inaad xirfadan barato qof ahaan adigu, kadiba aad la wadaagto kuna kabto kumanaanka kale ee quustu qalbiyadooda biyo dhigatay.

Si loo helo dad dhisan oo dhinac walba ka xoogani waa shaqo inoo wada taal oo aan fasax lahayn.

MUHIIMADA FAGAARA KA HADALKA

(Importance Of Public Speaking)



The Importance of
Public Speaking

Hore ayaynu u soo sheegaynay muhiimada Fagaara Ka Hadalku nolosha u leeyahay balse si aynu isula fahano waxa muhiima inaan taabano dhawr qodob oo sal u dhigaya khibradan dad la hadalka.

1. Inaad dad la hadashaa waxay kuu saamaxdaa inaad hibadaada ama waxaad ku fiican tahay aad u gudbiso si ay bulshadu kuugu gartaan adiga.
2. Inaad dadka adigu ugu gudbiso ama laysugu gudbiyo Fikradaha iyo aragtiyaha bulshada faa'idada u leh isla markaana wax tarka leh.
3. Inaad dadka aqoon ugu gudbiso sida Diinta, Aqoonta maadiga ah, Caafimaadka iwm ee nolosha lagama maarmaanka u ah.
4. Inaad dadka u gudbiso madadaalooyin iyo maaweelo waqtigooda hawleed ee kala duwan ay kaga nastaan ama qaatan xiliyada ay fasaxa ku jiraan.
5. Inaad wacyigelin ugu samayso bulshada qaybaheeda kala duwan, adigoo kala hadlaya xaalad ama arin jira oo soo kordhay isla markaana la rabo oo ay muhiim tahay inay bulshadu ogaato.
6. Inaad dadka ku horumariso ama qof qofba aad kaga shaqayso horumarintiisa siday doonto oo wanaagsan ha noqoto horumarintaasi e.

Dhamaan qodobadaasi waxay caday u yihiin sida uu mihiimka iyo lagama maarmaanka u yahay in dad laga hor hadlaa, taas oo qof ahaan micno wayn u samayn cid kasta oo dhex gasha aqoontan Fagaara Ka Hadalka ee aynu sheegnay.

Noloshaan balaadhan ee hadba heerka maray dadka aan aqoon cilmigan waxay ku yihiin shinbiro hal baal leh oo kaliya, maadama ayna kor u qaadi karin codkooda guud iyo kooda gaarka ahba, si ay dunida ugu mushaxaan ahaansho dhab ah oo buuxa.

IMISA QAYBOOD AYUU U QAYBSAMAA FAGAARA KA HADALKU **(How many parts is divided)**



Dad ka hor hadalku waxa uu u qaybsamaa saddex qaybood oo kala duwan, isla markaana mid kastaaba leedahay qeexid iyo hawl gaara.

Waxayna kala yihiin qaybahaasi:

- ◇ Mid dadka wax lagu barayo.
- ◇ Mid dadka lagu madadaalinayo
- ◇ Mid cid loogu hadlayo (Dawladaha, Ururada iyo haayadaha oo kale).

F/G: Waa laga yaaba inaad buugta qaar ku aragto tiro intan ka badan balse waa qaybaha ugu muhiimsan, isla markaana saldhiga u ah fagaara ka hadalka noocyadiisa.

Waxayna u kala baxaan sidan.

1- MID DADKA WAX LAGU BARAYO.



Noocan fagaara ka hadalka ah ee dadka wax lagu barayaa waa kan aynu mar kasta aragno ee ay isticmaalaan macalimiinta kala duwan kuwa malcaamadaha quraanka, macalimiinta iskuulkada iyo macalimiinta jaamacadaha.

Dhamaana dadka isticmaala fagaara ka hadalkuna waa dad awooda inay nooc kasta ugu shaqeeyaan iyaguna uga shaqaystaan.

Tusaale:

Macalinka malcaamadu waxa uu quraanka u dhigayaa arday, isla markaana waxa uu ugu dhex dhigaa malcaamada gudaheeda balse macalinkiisa waxa uu awooda inuu sidoo kale meel dad isugu yimaadeen quraanka ku dhigo ama dadka uu si kale oo uu wax ku barayo ugala hadlo meel fagaare ah oo laysugu yimi.

Dadka yaqaan noocan fagaara ka hadal ee wax baraa dadku waa qayb ka mida kuwa dhexe marka laga hadlayo dadka fagaara ka hadalka yaqaan oo waa laga sareeya, wallow ay qayb ahaan meel sare ku jiraan.

2- MID DADKA LAGU MADADAALINAYO.



Noocan fagaare ka hadal ama qaybtani waa mid aynu wada fahmi karno maadama aynu inta badan aragno.

Fagaara ka hadalka loo isticmaalo madadaalo ahaan waxa ku dhaqma dadka majaalisaytayaasha ah (Comedians), iyagoo intay dadka cawayso u qabtaan hortooda si toosa uga jeediya madadaalada ay hadba bulshada xiligaa ugu talo galeen.

Laga yaaba inaad aragto qof qosliyaa ah ama majaajilayste ah oo aan dadka ka hor hadal way dhacdaa balse waa dhif iyo nadir. Marka laga yimaado muuqaalada ay duubaan iyo filmaanta waxay dhamaan badankoodu awoodaan inay masrax inaga maaweeliyaan oo qosliyaan wayna dhacdaa inta badan.

3- MID CID LOOGU HADLAYO



Sidoo kale noocan ka midka ah fagaara ka hadalku waa qayb wayn oo sii kala baxda waxaana kala gala dhawr nooc oo dad ah oo kala duwan.

1. Qof u hadlaya dawlada oo isla markaana soo jeedinaya hadba arinkii dawladu u igmato.
2. Qof u hadlaya meel gaara sida jaamacadaha, dugsiyada, ururada iyo haayadaha madaxa banaan dhamaan.
3. Qof ka hadlayaa xaalad ama arin markaa jira oo uu isagu wado sida wacyigelinada, dhiirrigalinada oo kale waana mid qofku qaranka, diinta ama dhaqanka mid uun u cuskanayo.

Sidaa aad aragto dhawrkan qodob waa kuwo kala shaqo duwan isla markaana mid kasta uu hayo shaqo u gaar ah una qabanayo hab gaar ah.

Waxana haboon markasta ood gudanay qayb kamida shaqooyinka waa inaad u gaar yeesha hadba cida ku ig mata, xataa hadaad adigu iskaa u hadlay waa inaad ku koonata arinkaad ka hadlay oo kaliya.

SIDEE LOO NOQDAA FAGAARE KA HADLE/HADASHO (How To Become A Public Speaker)



Shaqo ama hawl kasta oo la qabanayo waxay u baahan tahay dadaal iyo qabasho dhab ah iyadoo laga ilaalinayo in la sagsaago ama lagu ciyaaro balse taa lidigeeda loo qabanayo si joogta ah oo aan kala go lahayn.

Shay kasta oo aad qabanay marka ugu horaysa laga yaabe inaad kala kulanto adayg iyo caqabad aan yarayn balse markaad go'aan sato oo ay kaa soo go'do inaad si dhaba u qabataa adiga oo dadaal badan galinayaa waa hubaal waad ka soo baxay, waliba sida ugu wanaagsan uguna haboon. Waasi hadii aad sifooyinkan leedahay lagaana helo shuruudahan oo dhan.

1. Waa inaad tahay qof ku dhac leh oo awood buuxda u leh hawshan dad la hadalka.
2. Waa inaad tahay qof ay ka buuxdo kalsooni qofeed oo dhamays ahi.
3. Waa inaad tahay qof aqoon ku filan u haysta hab hadalka ama sida loogu hadlo hadalo toosan oo muc leh.
4. Waa inaad in doora ka taqaan luuqada aad dadka kula hadlay, si aanu hadalkaagu u noqon mid dadka caajis iyo daal ku soo saara, balse xamaasad u yeela oo laabahooda ruxa.
5. Waa inaad tahay qof dhiirran oo aan gaban isla markaana aan aqoon hoos dhigashada iyo kalaabashada ee arinka uu dadka kala hadlaya soo taabta hal dhigiisa si buuxda oo dhamaystiran.

Waxa aynu midh midh u guda galaynaa dhamaan qodobadaa sare .

WAA INAAD TAHAY QOF KU DHAC LEH



Ugu horayn ta muhiimka ahi waa inaad qof ahaan tahay qof ku dhac leh oo samayn kara shaqadan ama hawshan dad ka hor hadalka adigoo u adeegsanaya ashayaa badan oo ku dhisaysa awood ahaan.

Qofka ku dhaca leh waxa uu samayn karaa wax kasta isaga oo aan ka gaban arinkaa balse toos u waajaha xaalad kasta oo uu noloshiisa la kulmo, adigana sidoo kale waxa ku hortaal inaad yeelato ku dhac aan gabasho iyo gaabsi toona lahayn balse toosa.

Si ay taasi kuugu suura gasho waa inaad ogaata qodobadan.

- A. Waa inaad wax badan akhriday, isla markaana xog badan aa haysaa si ay kaaga caawiso inaad qof awood leh noqoto.
- B. Waa inaad dadka dhexgashaa oo aad in badan barataa dhaqanada ka suura gali kara, si aad u fahanto dareeno badan oo dadka ka soo fuli kara ama fulaba.
- C. Waa inaad xishoodka ka takhalusto si aad awood ku dhicineed oo buuxda u hesho.

Dhamaan qodobadan hadii aad si aan baqasho iyo ka laabasho lahayn hadaad u waajahdo waxa hubaala inaad gaadhay oo aad qaybtaa ka soo baxay si kama danbaysa oo buuxda.

1. WAA INAAD TAHAY QOF ISKU KALSOON



Sidaynu wada ognahay kalsoonidu waa furaha nolol dhadhan leh iyo hubka uu ku dagaal tago qof nolosha qaybeheeda kala duwan rajo buuxda ka qaba.

Markaad rabto inaad dad la hadasho waa in lagaa helaa kalsooni, hadiiba ay dhacdo inaad ku guul daraysato inaad kalsooni samayso waxaad si kama danbaysa ugu fashilmay yoolkaaga ah inaad dad ka hor hadasho kuumana suuragalay ilaad aad dhankaa iska dhisto.

Kalsoonidu iyadaa dhista qof kasta oo hami leh, waxaynu ugu hiilisaa inuu dadaalka wado ilaa uu guusha ka fanto (Helo), balse dadka qaar marka ay caqabada lafteeda la kulmaan ayay iloobaan inay naftooda kalsooni ku giijiyaan halkaasaanay wax kasta kaga dhaqaaqaan.

2. WAA INAAD TAHAY QOF AQOON KU FILAN U HAYSTA HAB HADALKA

Haa, talaabadani way guda balaadhan tahay waxana kaliya ka soo dhalaali kara dadka ciladaha aynu sheegi doono isku og marka ay ka takhalusaan.

Dhamaan dadku marka ay noqoto hadalka way kala odhan ogyihiin isla markaana way kala quruxin badan yihiin ku hadalkiisa iyo waliba gudbintiisa.



Waxaynu inta badan aragnaa dad markay inoo sheekaynayaan aad u af hadal macaan balse marka fagaare ay noqoto lagu caajiso hadalkooda.

Miyaad garan sababta?

Sababtu waa hadalka aad ku hadashaa markaad meel gaara iyo cid gaara la joogta waa ka duwan yahay kan markaad faagre timaado aad ku hadlayso.

Tusaale:

Saaxiib maalmahan laguma hayee xaalada ka sheeke.

Haa niyow aqoontaasi waa mid balaadhan oo waqti u baahan isla markaana inaad wax badan ka ogaato ay tahay.

Jaamacadii aa, haa iyadii. War niyow meeshaasi waa iska si kale oo maba fahmo xaalkeeda anigu saaxiib.

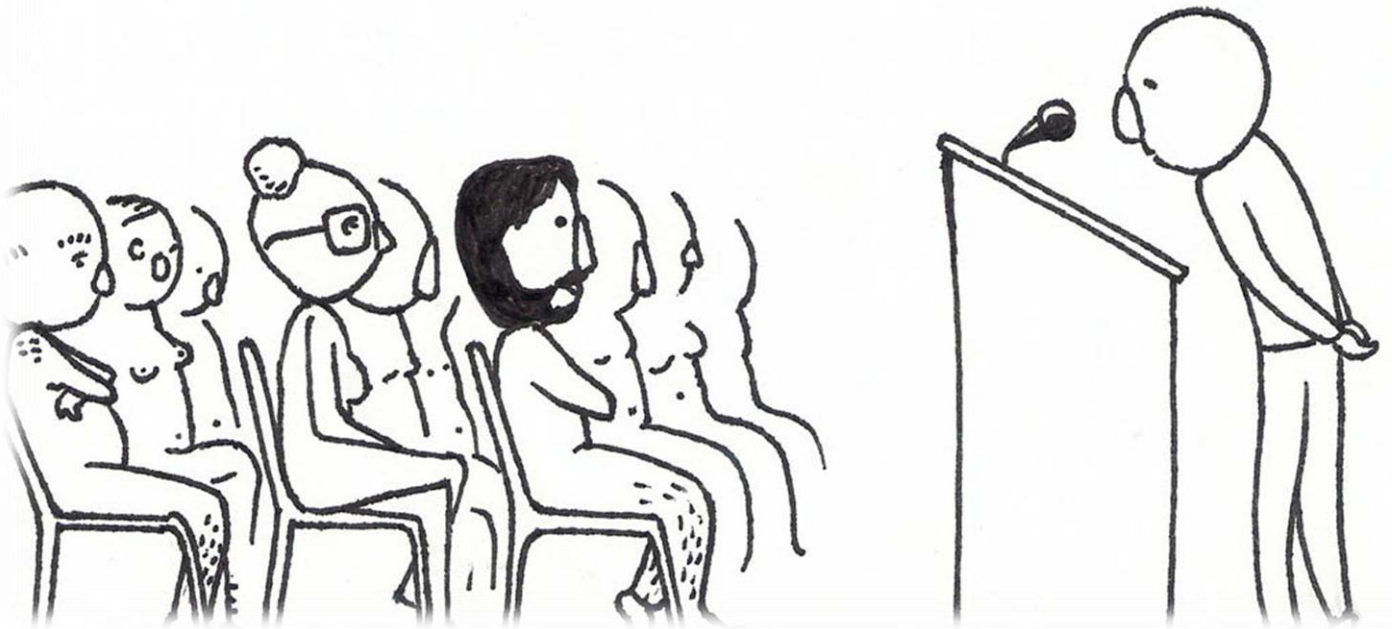
Marka aad dadka kuu dhaw ama asxaabtaada hadalkaa kula hadasho, dee maaha hadal aad fagaara ka odhan karto oo loogama baahna, markaa badanaa dadka qaar labada dhinac way ku fiican yihiin oo iyagoo suuqana aftahano ah ayay meelaha kale ee fagarayaashana ka tuuran karaan. Waana hibo ilaahiya oo deeq alle ah.

Marka aad tahay qof jecel dadka inuu ka hor hadlo waligaa is bar hadalo qiimo u yeela dad la hadalkaaga, asxaabtaadana ha barin inaad ku hadasho hadal jilicsan oo

aan macna lahayn. Mar kasta hadalkaaga nuxur iyo qiimo u yeel oo adkee, meelaha qaarna iskaba aamusnow oo indhaha uun ka hadal si aanad u noqon daad rogmanaya oo la iska ilaalinayo.

Isku day inaad kobci hadalkaaga iyo habkiisba guud ahaan si aynu xidigo ugu noqono hab hadalka cudoon ee bilan.

3. WAA INAAD SI FIICAN U TAQAAN LUUQADAAD KU HADLAY



Marka aynu u nimaadno luuqada, kama hadlayno oo ma sheegayo luuqad qalaad balse waxaan kuu sheegayaa waa luuqadaada uun. Dadka qaar badan oo hadla waxa jira kalmada ay in badan ku soo celiceliyaan sida;

- ⊗ Markaa, waxa weeyaan, sidoo kale, balse, walaalayaal, niyow iwm oo la isticmaalo marka qudbadaha ay jeedinayaan.

Luuqadaada dhaladka ah oo aad u taqaan isla markaana aad kala xulato eryba midka uu ka macaan yahay waxay kaa caawin inaad guul ka gaadho fagaara ka hadalka.

4. WAA INAAD TAHAY QOF DHIIRAN

Qofka dhiirani waa kaga cadcad yahay qofka aan dhiiranayn marka ay noqoto xataa nolosha cadiga ee aynu ku noolnahay, sidaas oo kale ayay jiraan dad aan ku dhiiranayn dhinaca dad la hadalka oo si uun u gabanaya taasina ay ku keento in wax jeedintoodu hoosayso.



Mar kasta oo aad tahay qof dhiirran waa mar kasta ood dadka si haboon oo haadsan wax u gaadhsiin karto, isla markaana ay dadku kugu soo celin doonaan warcelin (Feedback) ku saabsan hab jedintaada.

Qofka dhiirani waxa u yaqaan inuu badbadalo mawjadaha iyo hadba xaaladaha ay dareemayaan dadka uu la hadlayo isagoo u cuskanaya xirfadiisa gaarka ah.

Inaad noqoto qof dhiirran wax aka caawinaya:

Waa inaad tahay qof furfuran oo dabeecad ahaan balaadhan.

- 1) Kalsoonidaad dadka ka haysataa waa inay tahay mid baahsan.
- 2) Waa inaad taqaan habka loo qanciyo dadka ama cid aad wax u sheegay.

Dhamaan qobadaasi waxay kaa cawinayaan inaad noqoto qof dhiiran oo dhanka hadal jeedinta lagu majeerto.

MAXAA KAA CAAWINAYA INAAD FAGAARE KA HADLE/HADASHO NOQOTO

Cilmi kasta iyo aqoon kasta oo aad barataa waa inay wadataa ama ay ku jiraan ashyaa kaa caawinaya inaad shaygaa ka guul gaadho.

Qofka doonaya inuu heer wanaagsan ka gaadho fagaara ka hadalka waxa jira arimo dhawra oo caawinaya, kuwaas oo kala ah:



Cilmi kasta iyo aqoon kasta oo aad barataa waa inay wadataa wax ku caawiya oo inaad shaygaa ka guul gaadho kuu sahlayaa ay jiraan.

Qofka doonaya inuu heer wanaagsan ka gaadho fagaara ka hadalka waxa jira arimo dhawra oo caawinaya, kuwaas oo kala ah:

- A. Dad badan la kulan si aad fikirado uga hesho, kadibna aad ugu sharaxdo muhiimada fikiradahaas. Taas oo kaa caawinay inaad awoodo inaad dad qanciso.
- B. Noqo xubin si wax ku oola uga shaqaysa/shaqeeya samo falka (Volunteer jobs), waxa kuu suura galay inaad dad badan u gudbiso aragtiyo iyo muhiimada shaqadaada. Waxaana kuu suuragalaysa sidoo kale inaad dhaqano cusub oo hadhow ku caawiya aad barato.



C. Dhis kalasooni u dhaxaysa adiga iyo dadka muhiimka ah si aad fursad ugu hesho inaad noqoto qof la wadaaga aragtiyo, wax qabad iyo fikirado kadibna ay u suura gasho inuu dadka la wadaago isna dhiniciisa.

D. Dhis xirfad ku xidhan guulaha noloshaada.

Tusaale: Wax badan marka aad ku guulaysato waxaad awooda inaad dadka u sheegto habkaad u guulaysatay adigoo dhiirrigelin uga dhigaya si ay iyana jidkaas u raacaan.

Marka aad ka soo baxdo dhamaan qodobadaas ee aad fuliso adigoo sagsaagayn waxa lagaa rabaa hadana inaad dhaqano qofeed oo kuu gaara samayso, kuwaas oo kaa caawinaya dhinacyo badan.

- i. Wax badan akhri: Dadka akhriska ku wanaagsani waa dadka ugu cadcad dhanka fagaara ka hadalka sababto ah waxa hayaan macluumaad badan oo caawinaya isla markaana u suuragalinaya inay dadka wax badan u sheegaan. Iyagoo ku kaabaya tusaalayaal badan oo khuseeya hadba waxay ka hadlayaan.
- ii. Noqo qof furfuran: Dadka dabacsan ee furufurani waxay awoodaan inay kasbadaan dadka isla markaana qanciyaan adna waa mid ay tahay inaad ku guulaysato si dadku mabsuud kuugu noqdaan.

Waxa kale oo ku caawin kara oo la ogaaday kadib cilmi baadhsiyo badan oo la sameeyey dhawr qodob oo kuwa aynu soo tilmaamnay aan ka fogayn, aniga in badan way i caawiyeen.

1. Waa Inaad tahay qof ka awood leh.

- ◇ Dhinca Hadalka.
- ◇ Dhinaca Muuqa.
- ◇ Dhinaca Dad La Dhaqanka.
- ◇ Dhinaca Aqoonta.

⊖ Dhinaca hadalka markaan ku leeyahay waxaan uga jeeda waa in hadalkaagu ahaado mid xoogan oo dadka deeqi kara, hadiise hadalkaagu noqdo mid daciifa oo jiitamaya dadku way kugu caajisiyaan adna waxba ma gaadhsiiin kartid.

Waxaanad marba marka ka danbaysa arki doontaa dadkii oo kaa jeestay, iska sheekaysanaya qaarna ayba kaa tageen oo ay dhibsadeen hadalkaagan diciifka ah.

Sidaa la ajligheed waa inaad hadal dhisan oo qaab adayg ahaan u buuxa uu hadalkaagu noqdaa, kana duwanaada in badan kii suuqa ee saaxiibadaa iyo saaxiibtaa aad ku wada hadli jirteen.

- ⊖ Dhinaca muuqana waa in aad bilnaata markaad dadka u tagay ee aanad dhar iska caadiya iwm dadku ula tagin se adiga oo dhisan oo taagan aad dadka hor istaagtaa si ay ugu qancaan sida aad u sharaftay iyo muuqaga bilan oo soo jiidasho badan samayn kara. Taasina adiga ayay faa'iido badan kuu yeelaysaa.
- ⊖ Dhinaca dad la dhaqankana muhiimadu waa inaad dad la noolaansho iyo la dhaqan wanaagsan tahay isla markaana tahay qof dadka qadariya oo xishmad badan siiya, taas waxay kuu sahlaysaa inay dadku kuu soo istaagaan isla markaana adigana hawshaadi si fudud kuugu fusho.
- ⊖ Dhinaca aqoonta waa qodob muhiima oo fagaara ka hadalkaagana nuxur u yeelaya kaana saaraya waxyaalaha bilaa tayada kaa dhigi kara. Qofbana qofka uu ka aqoon sareeyo waa uu ka jeedin wanaagsan yahay waa hadii uu yaqaan fagaara ka hadalkee.

Markaa waa muhiim inaad aqoon kugu filan oo ku caawisa leedahay.

SIDEE DADKA WAX LOOGU JEEDIYAA



Dadka inaad la hadasho waxa loo soo maraa heerar dhawr ah qaar kamidana waa aynu isla soo eegnay hadana waxa aynu isla gorfayn markaad dadka la hadlay sideed ula hadlay.

Muhiimadu waxa weeye waxa dad la hadli kara qof qodobadaa aynu soo sheegnay iyo qaar kale oo badan ka soo gudba isla markaana soo istaaga goobtii uu dadka kala hadli lahaa. Waxaana markaas muhiima inuu qofkani yahay qof dhaqanadan sameeya marka uu dadka la hadalyo.



1) Waa inaad ogaata cida aad la hadlay wa ayo?

Marka aad qudbad u jeedinay dad ugu horaynta intaa aanad diyaarin waxa aad dadka kula hadli lahayd waa inay kuu cadyihiin cida aad la hadlay. Hadii ay yihiin arday jaamacadeed, kuwa dugsiiyo sare iyo dhamaan qaybaha kala duwan ee bulshada xataa rag iyo dumar cid ay yihiin waa kuu mihiim adiga waayo wax jira hab qayb kasta loola hadlo.



2) Waa inaad diyaarsataa mawduuc aad dadka kala hadasho waa hadii aan lagu doorin waxa aad kala hadlay adigu, hadiise lagu dooro waa inaad waxaa lagu diray ka soo baxdo uun.

Hadiise aad adigu dooranay waxa muhiima inaad doorato mawduuc khuseeya dadkaad la hadlay oo ay si buuxda kuula fahmayaan, kadib markaad ogaato ciday yihiin.

Mawduuca ama qudbadaa aad dooranayna waa inay tahay wax ay kula fahmayaan oo aan ku cusbayn inta ugu badan ee ay ugu yaraan maqleen ama si uun ula socdaan.



- 3) Mawduuca aad diyaarisay waa inaad tijaabin ku samaysaa (Practice), si aad fursad ugu hesho inaad wax badan sii xafido oo ayna hadhow kugu istaagin. Waana arin u baahan inaad ku dadaasho in badan.

Waxaad is tijaabintaa ku samayn kartaa dhawr meelood.

- ⊖ **Gurigaaga** ama qolkaaga dhexdiisa adiga oo muraayad ama wixii kale ee inaad is aragto kuu suuragalinaya isticmaalaya.
- ⊖ **Asxaabtaada** laftooda ayaa iyana kaa caawin kara istijaabintaa oo ku eegi kara habka aad wax u jeedinayso.



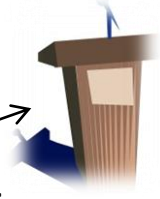
4) **Waa inaad goobtii** aad qudbada (Lecture) ku lahayd aad sii tagto goor hore si aad u sii sahansato jawiga goobta iyo xaalada aad gali garto hadhow qudbadaada gudaheeda.

Waxaad si arki karta habka ay meeshu u taal, fagaaraha aad ka hadlay noocisa ma

mid furan baa? mise waa mid leh fagaare taagan?.

Laydhadhka ka baxayaa xitaa waa inaad ogaato awoodooda si aanad hadhow ugu nixin.

Dhamaan ficiladan ood samaysaa aday ku caawinayaan, qof tayo ahaan dhisan inaad noqotana kuu horseedayaan.



SIDA QUDBAD LOO DIYAARIYO (How To Prepare A Lecture)



Qudbadu waa shayga aad dadka u jeedinay ee aad la hortagay, qudbadaasi waxay u baahan tahay inaad ka shaqayso si ay u noqoto wax tayo leh oo dadkuna sida u cuntada u deeqada oo ay qaataan.

Waxana jira dhawr hab oo arinkaa kuu suurogalinaya inaad ku guulaysato waxaana ka mida.

Guud ahaan qudbaduhu waxay u qaybsamaan saddex nooc waana qudbadaha la jeediyo, laga yaabe inaad aragto kuwa ka badan balse sida raajaxa ah ee sugan waa saddex nooc.

- A. Qudbad Aad Diyaarsatay Adigu.
- B. Qudbad Qoraal Ah.
- C. Qudbad Aan Laguu Sii Sheegin (Aand U Diyaar Ahayn).

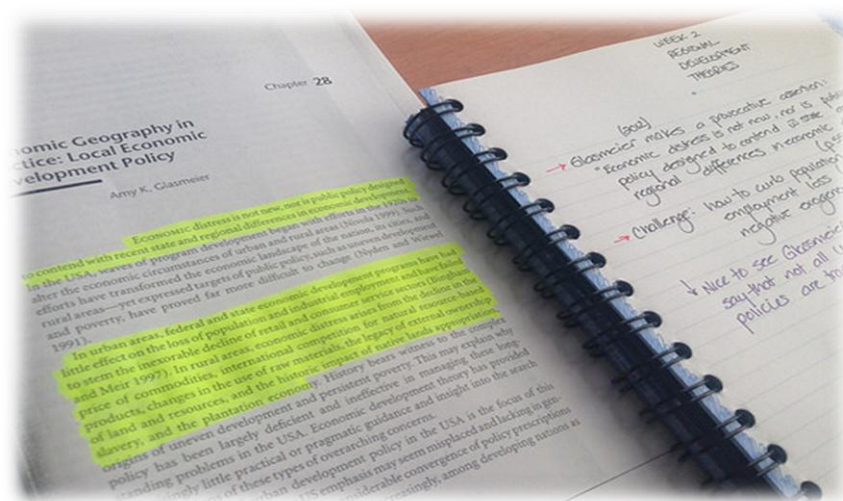
QUDBAD AAD DIYAARSATAY ADIGU

⇒ Qudbadani waa ta aad adigu diyaarsatay ee laguu sii sheegay inaad jeedinayso oo aan xataa mawduuca laguu sii doorin ee ay si guud tahay. Waana qudbadaha ay jeediyaan inta badan dadka cawaysyada iyo kulanada furan qabtaa.



QUDBAD QORAAL AH

⇒ Qudbad qoraal ah waa tan inta badan ay akhriyaan madaxdu iyaga oo adeegsanaya waraaqo ay ka akhriyayaan iyo macalimiinta wax inoo dhiga laftooda waa kuwa ay adeegsadaan si xog inoogu soo gudbiyaan.



QUDBAD AAN LAGUU SII SHEEGIN

⇒ Waa marka adiga oo aan diyaar ahayn si dagdaga lagu yidhaah kaalay hadal oo lagugu kadiyo ama adiga oo iska fadhiya inta gacanta lagu qabto lagu yidhaah kaalay dadka la hadal oo wax u sheeg.

Waa qaab adag oo inta badan ayna ku guulaysan dadka aan xirfada badan lahayni ama waxba ka aqoon fagaara ka hadalka iyo noocyada qudbaduhuba.

Allaa mahad leh se anigu marxaladaa waan ka gudbay waa Markaagii...



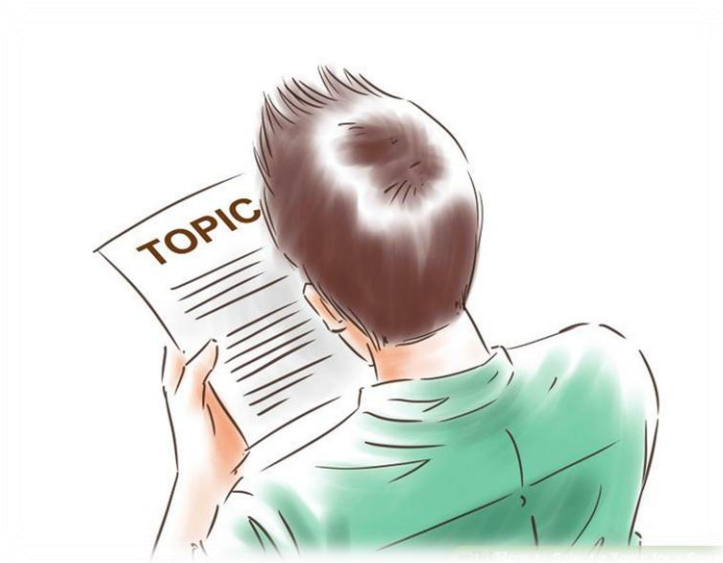
Marka aynu intaa kaga nimaadno noocyada qubadaha iyo siday kala yihiin oo aynu midhmidh u qeexnay waxa aynu sidoo kale isku dayaynaa inaan barano sida qudbad loo diyaariyo adigoo raacaya talaabooyin dhawra.

Qudbadaha waxa loodiyaariyaa dhawr hab oo kala ah:

- i. Inaad Mawduuc cad oo lagula fahmayo xulato (doorato), kadib marka aad ogaato cid aad la hadlay sida aynu kor ku soo sheegnay.
- ii. Qodobayso, kadib doorashada mawduuca waa inaad qodobadaysata.
- iii. Dhextaal u samayso qudbada.
- iv. Dhamaystir hufan ku soo xidh.

“Hadaba waxa aynu isku dayaynaa inaynu mid mid u sharaxno habka aad u qabanay ee aad u samaynay arimahaa iyo waxa lagaa rabo.”

MAWDUUC DOORO



Doorashada aad doorato mawduuc cad waxay kaa caawinay inay dadku si dhaw oo fudud kuu fahmaan isla markaana kuula jaan qaadan adiga ayna cadibaad kugu noqon cadaynta iyo sharaxaadu balse markiiba lagula fahmo nuxurka.

Fursad waad u haysataa aad maduuc cusub oo aanay dadku hore u maqal aad kala hadli karto balse shuruudu waa inay kula fahmayaan, oo uu yahay mid la qaadan karo. taasa adna fursado danbe kuu abuuri doonta.

QODOBAYSO QUDBADA



Qodobaysigu waxa uu kaa caawinayaa inaad talax tagin oo uu hadba ku xasuusiyo halka aad maray. Waxa dhici doonta in qof su'aal ku waydiiyo ama adiguba aad si kale mawduuca uga baxdo kadibna aad ilowdo halkaad maraysay. Hadaanay qodobo ku xasuusiya halkaad maray kuu qornayn waad ka baxay mawduuca dadkuna way kugu caajisayaan.

DHEXTAAL U SAMAYSO QUDBADA

Dhextaal inay qudbadaadu lahaata waxay kaa caawinay arimahan.

- ◇ Inaad ku nasato, waxaad samayn kartaa si aad u nasato inaad dadka su'aal dhex dhigto oo inta qof ka jawaabay aad aad neef qaadato ama biyo yar aad kabato. Waana qaybaha siraha ah ee aanay dadku aqoon.
- ◇ Inaad dadka fahansiiso dulucda barnaamijkaad wado inta aanad u gudbin qaybta kale, waxaanad dadka siin karta fursad ay dib ugu noqon karaan intaadi hore oo ay wax kaa waydiin karaan.

Labadaa qodob waa faa'iido badan yihiin, waana laga yaana inaad meelaha qaar ku aragto laba kale ama mid kale oo soo raacda qodobadaas, balse kuwooda ugu muhiimsan waa kuwan aynu u xusnay.

GUNAANAD HUFAN

Arinkani waa mid muhiima marka aad qudbad jeedinayna ay tahay lagama maarmaan inaan lagaa waayin.



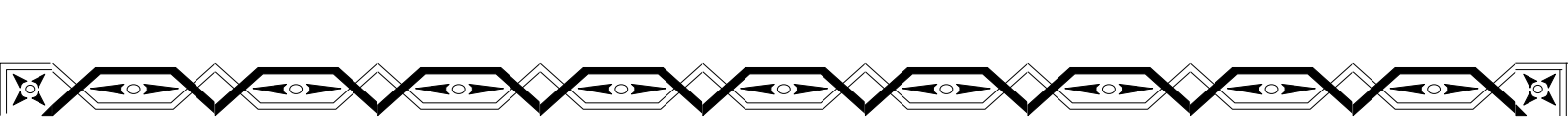
Wax kasta ood qabanay marka ay yeeshaan dhamaystir fiican waxa tayo yeesha wixii aad qabatay oo noqda ficil raad reeba. Sidaaso kale waa lagama maarmaan inaad qudbadaad dadka u jeedinay u samayso gunaanad fiican. Sida caamka ah waxa ay dadka maskaxdoodu ugu xasuus fiican tahay wixii ay arkeen, maqleen ama uriyeen 10-kii daqiiqo ilaa 5-tii daqiiqo ee u danbeysay, sidaa la ajligeed waa inaad nuxurkaaga ku soo ururisaa dhamaystirka qudbadaada adoon waliba aad u dheerayn.

QUDBAD JEEDINTA

(Sida aad u jeedinay qudbad (Lecture))



Qudbad jeedintu waa inaad dadka wax u sheegto fikir cusub, tallo, aqoon iwm. Waxaana ay noqon kartaa shay kasta oo ay dadku wax ka faa'iidayaana ama aqoon kordhin u samaynaya.



Qudbad jeedintaasi si ay mid tayo leh u noqoto waxa lagama maarmaan ah inaad raacdo talaaboyin dhawra oo guul balaadhan kaaga sugi doona dad ka hor hadalkaaga.

1. WAA INAAD XILI HORE TIMAADA GOOBTA AAD QUDBADA KU LEEDAHAY

Goor hore inaad timaado masraxa aad ku leedahay qudbadu waa fursad ay tahay inaad ka faa'idaysato, sidaynu hore u soo tilmaanayna waxaad sii sahanay jawiga meesha oo aad la sii qabsanay. Sidoo kale waxaad arkay oo aad sii daawan kartaa sida dadka meelohooda loo habeeyey iyo dhumucda laydhka siibaa fagaaraha oo aad si daalacato nooca uu yahay.

2. KALSOONI DHAMAYSTIRAN ISKU QAB

Dadka qaar ayaa ka sii walwala tallow maxaa dhici doona? Xaalku siduu noqon doona? Dadka ma cajabin doonta? Armaa su'aalo adag lagu waydiiya? Khalad hadaad gasho maxaa dhici kara tallow? Iwm ee qofka qalbigiisa ka guuxi karaba.

Dhamaan waydiimahaasi waxay dilayaan kalsoonidaada qofeed, waxaanay kaa luminayaan aaminaadi ahayd **“ilaahay ayaa wax kasta keeni kara.”**

Wixii dhacayaa way dhacayaan xataa hadaad og tahay inaanad waxba badali karin inaad naftaada aaminsiiiso waa shaqo ku sugaysa.

Adiga oo kalsooni ku qaba ahaanshahaaga oo aaminsan inaad ka guul gaadhi doonto hawshan is keen goobta. Niyadaada ku hayso in ilaahay la jiro mar kasta kuwa wanaagsan ee dadka wanaaga u wada.

“Intaa kadib same arimahan oo ka soo bax, bilowga waa iska adagtahay hawl kasta ee joogtay si aad u noqoto qof qudbad yaqaana oo wixiisu tayo buuxda leeyihiin.”

SI DAGAN U FURO

Bilowga qudbadu waa shayga ugu muhiimsan ee ay tahay inaad ilaashato sababta oo ah waxaad qabsanaysaa dadka oo aad soo jiidan doonta ama waad iska lumin doonta oo marka aad saa u bilowdo ay aqoonsan doonan inay qudbadaada iyo adiguba tihiin bilaa tayo iyo waxaan cuntami, taasina waxay kugu keenay inad halkaa ku khasarto.

Sidaa la ajligeed waa in daqiiqadahaaga ugu ugu horeeya noqdaan kuwa sidda nuxur wanaagsan oo macaan, dadkana u cuntama.

Marka aad qudbada bilaabaysona waa inaad dagan tahay oo salaan iyo arimaha kale ee xirfadaada ah ku furataa. Daganaantaasi waxay kuu horseedaydaha inaad kalsooni dheeraada sii hesho.

DADKA U SHEEG WAXAAD KALA HADLAY

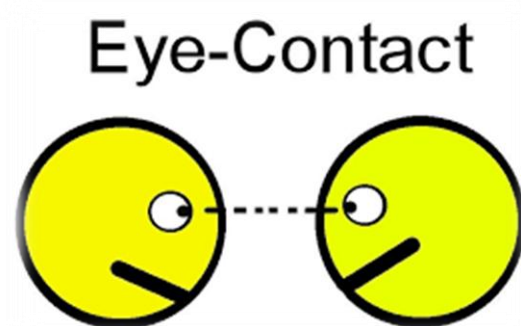
Dadka ood u sheegto mawduuca aad kala hadlay waxa ka dhalansa isku xidh wanaagsan oo idin dhex mara adiga iyo dadka ku dhagaysanaya ee ku hor fadhiya.

Hore sidaynu soo tibaaxnay waa in bilowgaagu cad yahay, dadkuna ay tahay inay kula fahmaan waxaad wado. Waxa ay dadku la soo baxayaan warqado ama buug ay ku qortaan ciwaanka mawduucaaga si waxa ay kaa faa'iidaana ay u qortaan.

Adiga laftaada waa ku wanaagsan tahay inaad mawduuca sheegto si aad ugu sii baraarugsanaatid isagana ilaaliso arimaha gaf galka kugu keeni kara sida inaad mawduuca ka baxdo, inaad talax tagto (mawduuca ka dheeraato), kaftan badato iwm ee ku khalkhal galin karaba.

XIDHIIDH INDHEED DADKA LA SAMEE OO EEG IYAGA HADBA QAAR IYO DHINAC (eye Contact)

Khaladaadka ugu badan ee ay dadka hadlayaan galaan xataa madaxda iyo macalimiinteena wax in baraa waa inaanay aqoon xidhiidhka indhaha (Eye Contact) iyo inaad dadka eegto balse aanad meel qudha eegin.



Ficilkani wax uu kaa caawinayaa wax badan oo aanad hada aqoon waxana ka mida.

- ⇒ Inayna dadku kaa jeesan.
- ⇒ Inayna dadku kaa mashquulin.
- ⇒ Inaanay dadku kaa caajisin.



- ⇒ Inay daneeyaan mawduucaaga kuna xidhmaan.
- ⇒ Inay qiimeeyaan hab hadalkaaga hadhowna falcelin (Feedback) wanaagsan kugu soo celiyaan.
- ⇒ Inay fahmaan waxaad kala hadlay iwm.

Dhamaan qodobadan oo ah kuwa aanad ka maarmin isla markaana ah muhiim waxa aad ku kasban kartaa waa inaad dadka la samayso xidhiidh indheed adiga oo aan dhinac qudha eegayn iskana ilaalinaya inta karaankaaga ah.

Tusaale:

Macalimiinta wax inoo dhiga qaar ka mid ahi sow meel qudha ma eegaan? qaar sow ardayda mid kamida ma eegaan bilow ilaa dhamaad?

Sow siyaasiyiinta iyo hogaamiyeyaashi ma eegan hal meel? sida hortooda ama xaga sare iwm?

Dhamaan ficiladaasi maaha kuwa wanaagsan waxayna kaa luminayaan xidhiidhkii adiga iyo dadkaad la hadlaysay idinka dhexeeyey. Waana muhiim inaad iska jirto goor kasta.

Marka uu macalinku ama siyaasigu indhihiisa siinwaayo dadka waxa uu luminayaa wax badan isla markaabana waxa dhalanaysa inay dadku ka jeestaan, buuqaan ama ayba iska dareeraan sababtuna waa inuu dadka indhaha siin waayey oo xidhiidh indheed oo buuxa la yeelan waayey.

FAA'IIDOYINKA DADKA OOD INDHAHA KALA SOCOTO

Faa'iidayin badan ayay leedahay dadka ood indhaha siisa isla markaana marba qaarkood eegta, waxaana ka mida:

- a) Inay ku xidhmaan soo jeedintaada.
- b) Inaanay dareemin caajis iwm.
- c) Inayna sheeko qabsan ee ay kula socdaan.
- d) Inay fahmaan waxaad ka hadlay iyo muhiimadiisa.
- e) Inay kuu arkaan qof qanciyeey oo muhiima.

Eegitaanka aad ku adkayso dadka aad la hadlay waxay kugu xidhay qalbiyadooda oo aad si hufan oo aayara ku hanan karto.



Bal u firso sawirkan!.

Hadlahan dadka wax u jeedinayaa waa uu sii jeeda, gacmihiisana surwaalku galiyey isla markaana lama laha wax xidhiidha dadka uu la hadalyo. Xataa haduu wax barayo maaha qaab ku haboon wax barida.

Sidaad aragto dadkuna waa ay ka jeedaan oo qofba gaarkiisa ayuu hawl u haystaa, waana ka fashilmay fadhigaasi ninkaa isaga ah...

Waana talaabo aanan kugula talinayn inaad samayso balse ay tahay inaad ka fogaato marar badan.

Bal u firso sawirkana Maxaa kaaga muuqda?



Sidaa aad aragto xidhiidh indheed oo ninkani dadka la leeyahay ayaa sababtay inuu dadka soo jiito isla markaana sidaynu aragno ay si quman u eegaan ulana socdaan.

Waxa kale oo uu ninkani isticmaalaya luuqada jidhka oo sahlaya inuu dadka 90% qaniciyo.

WAA INAAD DHAQDHAQAAQ JIDHEED SAMAYSAA (Body Language)

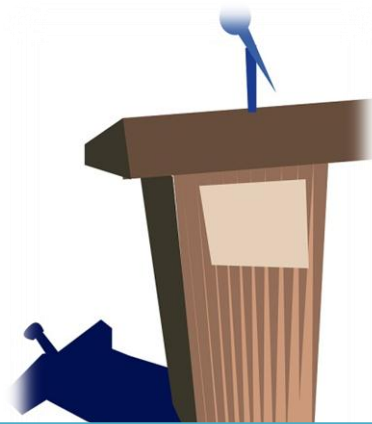
Luuqada jidhka marka laga helo hanaan hadalkaaga oo aanay kaa madhnaan waxa aad tahay si dhamays tiran fagaare ka hadale dhankaa u xeel dheer. Dad badan oo aynu dhincaa ka arki waynana ka filo oo ka dhadhanso diciifnimo badan, sababto ah waxaan kuu balan qaadayaa hadaad si kama danbaysa aad u isticmaasho luuqada jidhka isla markaana aad samayso talaabooyinkan aad ku farxi doonto jawaabaha iyo falcelinada kuu soo baxi doona.

RAAC TALAABOYINKA

- i. Fagaaraha ama goobtaad dadka kala hadlay markaad tagto iska eeg goobtaad dadka kala hadlay ma mid furan baa oo aan lahayn meel la istaago mise waa fagaarihii meel uun la istaagi jiray.
Si aad u kala garato labadan fagaare waxaan kuugu muujin sawiradan hoose.



FAGAARE FURAN



FAGAARE GOOB ISTAAG LEH

Sida ka muuqata sawirka koowaad fagaaraha furani waa mid aanad goob qudha istaagayn balse ay tahay inaad socsocto oo aad hadba dhinac tagto waanay kala duwan yihiin cabirada fagarayaasha furani.

Halkeenan soomaali ahaan se waa iska kooban yihiinba.

Dadku way ku kala fiican yihiin labadan goobood, qaarba jecel ka furan halka kuwa kalena ay ka helaan kan goob istaaga ah ee aan la soconayn. Waxana ay ku xidhan tahay uun hadba kartidaada iyo sidaad u awooda labadan qaab ee kala duwan.

Anigu ahaan waxaan jeclahay kan furan, Wallow aan awoodo kan kaleba hase ahaate dadka fagaaraha ka hadla kuwa ugu saamaynta badani maaha kuwa goob istaaga sameeye waa kuwa socsocda ee marba dhinac u dhaqaaqa.

Fagaare goob istaaga ah waaka ka muuqda sawirka ee aad meel kaliya istaagay ee aad uun halkaa ka hadlay, waana ka ku badan wadankeena halka aanu dunida aad ugu xooganayn isticmaalkiisu.

Isaga laftiisu waxa uu leeyahay waajibaad ay tahay inaad gudato oo ah:

- ⊖ Marka aad ka hadlay fagaraaha aad goobta qudha istaagay maaha inaad afka iyo migirifoonka kaliya isu dayso balse waa inaad xarakaad iyo dhaqdhaqaaq lagaa helo (Body Language) oo aad sidoo kale dadkana indhaha siiso oo aad xidhiidh indheed la yeelato.

Maadama qaarkaaga sare la arkayo waa inaad dhaqdhaqaaq samayso si dadku kuugu xidhmaan kuuna fahmaan si badan.



HADBA NASO OO NEEF QAADO KUGU FILAN

Dadka qaar markay in xooga ah u hadlaan waxa laga dareema inay xiiqeen oo qudbadii oo ay wadaan haraad awgii intay joojiyaan ay biyo qudhqudhiyaan. Waa dhib dhamanteen ina haysata balse waxa jira habab looga hortagi karo.

Dadku waa inaanay kaa dareemin inaad tahay qof xiiqsan oo haraad hayo waa inaad ficilo aanay fahmayn isku daryeesho sida:

- ◇ Inaad dadka su'aal waydiiso kadib inta qofkaasi ka jawaabay aad biyahaaga kabato, sidoo kale aad nasato kadibna neef iyo naqas kugu filan aad qaadato.

- ◇ Dadka sidoo kale waa inaad sheeko yara qosola u dhex raaciso maduucaaga kadib intay yara qoslayaan aad ka gaadhsiiso. Iyo dhamaan sidii kale ee aad iyagoon ku dareemin biyona u cabi lahayd una neef qaadan lahayd.

DHIDIDKA ISKA BI HADBA SI FARSAMO LEH

Dhididku waxa uu ka mid yahay waxyaabaha aad la kulmay intaad hawsha dad la hadalka ku guda jirto, waana shay dabiciyiya oo aan la joojin karin. Hadana waxa aynu isku dayaynaa inaynu dhididkaas si farsamo xeeladaysan isaga bi'ino inamo iyo hablaba marka aynu dadka la hadlayo.

Ogow!

Dhididka oo aad iska bi'in waydaa arimahan dhawrka ah ayuu keenayaa:

- A. Inuu midabkaagi doorsoomo, markaad qoydo kadib ee dhididku kugu bato.
- B. Inuu madaxu ku xanuunu maadama ay tahay tallada caafimaad inaad iska bi'iso dhididka soo baxa markaad hawl hayso si mid kale loo saaro
- C. In uri timaado (Shiir), maadama marka uu dhididku soo baxo uu la kulmo qadhmuuna ay ka dhigaan bakteeriyada jidhka ku dul nooli. Taasi waxay hadhow kugu keeni kartaa inay dadku qadhmuun kaa uriyaan oo ay dhibsadaan.

Sidaa awgeed waxa jira habab aad uga hortagi karto oo fudud ama waaba lagu si diyaarinayaa adoon samaynba.

Waa inaad haysataa ama uu goobta yaal dhidid bi'iye (Kiliinikis) kaa caawinaya inaad dhididka iskaga bi'so. Waxaana lagaa rabaa inaanad wajiga ku xoqin ama si balaadhan u marsan ee hadba aad si yar oo khafiifa u mariso halka ugu dhididka ugu badan sida: **Xaga sare ee Wajiga, Sanka, Gadhka** iwmba.

SU'AALO DADKA U OGOLOW MAWDUUCA DHEXDIISA

Dadku waa baahi qabayaal mar walba, waxaana waajib in laga warhayo oo loo fudaydiyo hawl kasta oo la qabanayo sidaa awgeed mar hadiiba aad dad hortimi mawduucna aad kala hadlay isla markaana aad ka rabto inay kaa qaataan waa inaad iyagana fursadooda siisa.

Tusaale:

Bilowga qudbadaada dadka ku dheh waad i waydiin kartaan wixii su'aalo ah xataa hadaan wado mawduuca aniga idinkaa ii muhiimsan ee ha xishoonina aan dhiirranaan idinka helo.

Ereyadaa wanaagsan ee dhirrigelinta iyo maamuska isugu jira dadka waxay ku dhalinayaan inay niyada furan, aad u soo jeestaan oo ay kula dhacaanba qof ahaantaada iskaba daa waxaad jeedinaysee. Waana fursad aad u wanaagsan ee yay marna ku seegin.

GUNAANAD HUFAN KU XIDHO

Intaas oo qodob oo aynu soo sheegnay kadib, waxa aad maray xiliyadii ugu danbeysay ee qudbadaada si aad falcelin wanaagsan hadhow dadka ugu hesho, waxaagiina ay dhaxal gal u noqdaan dadkuna u xasuusnaadan isla markaana noloshooda qay uga dhigaan, habkan u soo xidh qudbadaada:

- I. Si kooban ugu celi dadka muhiimadii hadalkaad jeedisay (Qudbadii).
- II. Fariintii aad la wadaagtay tallo uga dhig si maskaxdoodu u qabsato.
- III. Isticmaal ereyo dareensiya inaad gabagabadii ku dhawday sida:
 - ⇒ Ugu danbayntii.
 - ⇒ Hadba marka intaa oo dhan laga yimaado waxa....
 - ⇒ Waxaan ku soo koobayaa.
 - ⇒ Waxaan ku soo gunaanadayaa,
 - Iwm ee aad afsoomaali taqaano dhamaad qeexaya.

Markaad gunaanadkaa samayso waxaan kuu balan qaadayaa inaad guul ka gaadhi doonto dad la hadalkaaga. Isla markaana ahaan doonto qof aad loo xiiseeyo hadal jeedintiisa.

F/G: Xirafadaada ayayna ku xidhan tahay hadba sidaad wax wanaagsan u samaysaa.

MAXAA KAA MAMNUUCA?

Hawl kasta oo aynu qabanaa waxay leedahay ashyaa ay tahay inaynu samayno iyo waxyaalo ay tahay inaynu iska ilaalino, waana sunaha nolosha oo sina ugama maqnaan karto hanaan socodka nolosha aynu ku jirno.

Markaad waajbaadkaa kor ku xusan ee aynu buugan u astaynay soo gudato waxa lagaa rabaa inaad dhawr dhaqan oo kooban iska ilaaliso si aanay caqabad buuran kuugu keeni.

- 1. HA BIQIN:** Si kasta oo aad isaga joojin karto dareenka beenta ah ee aad iska dhaadhicin doonto ka hortag. Naftaadana u sheeg inaad hawshan jeceshahay isla markaana aanad iska dayn karayn sidaa awgeedna aad qabanay kana soo bixi doonto sida ugu quruxda badan waliba.
- 2. HA XISHOON:** Haa, xishoodku waa dareen dabiciiya waana la wada dareema, hase ahaate waxa jira mid aan xadi lahayn oo aanad ka qaban karin hawlahaaga qaar. Waxaana ku dul saaran inaad ka takhalusto adoo badalaya dhamaan ficilada xishoodka ku dareensiinaya isla markaana waajahaya hawl kasta sida ugu adag, ddoon kaba fakarin armaad xishoota gal hawsha.
- 3. KALSOONI LA'AANTA:** Waa caado in badan oo inaga mid laga helo, hawl qabadyadeenina guul daro ku soo gabagabaysa marar badan. Waxyaalaha ugu badan ee kugu beerayaa dareenkaas iyo inaad aamini waydo awooda qofeed waxa kow ka ah asxaabtaada, ardayda aad wax wada dhigataan iyo xubnaha qoyskaaga qaarkooda. Dhamaantoodna waxa kugu waajiba inaad ka hortagto adoo leh may hay bajinina waan samayn karaa, hawshaydii waaye anaa qabanaya iwm ee kaa caabin kara dadkaas inay kalsooni daro naftaada ku beeraan.
- 4. DAGDAGA BADAN IYO FUDAYDKA:** Dagdagu waxa uu sababaa hawl kala daadasho, niyad jab iyo qalalaase hawleed fudaydkun waxa uu lumiyaa daganidii aad hawl culus ku qaban lahayd waxaana uu sababaa inaad wax kasta sahashato. In badan oo inaga mid ahina waxay wax badan ku waayaan dagdaga badan ee ay sameeyaan iyo fudaydka ku jira nafahooda ee aanay xadayn karayn. Hadaba si aanad xaalka ugu sii jirin si kama danabaysa uga guulayso dagdaga iyo fudaydka oo arin kasta si hufan oo aad u dagan u qabo adoo habsiimona ku ladhaya ficiladaada dhamaan.

Dhamaan qodobadaasi waa kuwa guud oo aan lagaa rabin mar hadii aad dad wax u jeedinayso. Lagana yaabo marka aad samayso inaad wax badan ku lumiso oo ay dhib kugu keenaan, si aanay taasi u dhicin waxa tallo iyo soojeedin iga ah inaad faraha ka qaado kana fogaato arimahaas.

MARKAAD QUDBAD JEEDINAY FICILADAN ISKA ILAALI

Qudbada jeedintu waa shaqada ugu culus ee ku soo maray intaad ku jirto bahda dadka fagaarayaasha kala duwan kala hadla.

Si aynu markaa isaga ilaalino waxyaalo badan waa inaan ogaana mamnuuc ficilada inaga ah markaan wax jeedinayno.

- A. **HABSAANKA BADAN:** Sida aynu soo tilmaanay markaad meel qudbad (Lecture) ku leedahay waa inaad xili hore sii tagto si aad furasado badan u sii hesho, hadiise aad dib dhacdo waxa kugu imanaya wax badan oo aad gafto sida adigoon nasan oo markaa soo galay in lagugu soo dhaweeyo hadalkii. Inaad qudbadii gasho adoon biyo sii kabanba, koodhka ama shaadhkiiba hagaajisan ama xijaabkaba, adoon warqadihii ama Computerkii kala furin iyo arimo dhawra oo iman kara.

Markaa waa mihiim inaad iska jirto inaad soo habsaanto xiligaad hawl leedahay.

- B. **HAL MEEL EEGA:** Bilowga qudbada kadib waa inaanad meel qudha eegin ee aad indhaha hadba meel u raariciso. Hadiiba aad caado u leedahay taa bal u fiirso dadku maxay sameeyaan? Way kaa mashquulaan, sheekeeyaan ama dareeranba. Si aanay taasi u dhicin dadkana aad sida ugu wanaagsan u kasbato same inaadnad meel qudha eegin se aad dadka marba qaar iyo dhinac eegto.

- C. **HAL MEEL ISTAAGA:** Qofka marka uu dadka ka hor hadlayo ee uu taagan



yahay fagaaraha furan

waxa waajib ku ah inaanu meel

qudha istaagin balse uu hadba dhinac u dhaqaaqo. Hadiiba aanad samayn ficiladaa ogow dadku way kugu caajisi doonaan waxaanad arkay iyagoo hamaansanaya ama moobiladooda iska isticmaalaya taasina khaladkooda maaha ee aday kaaga tahay maadama ay ahayd inaad dadka qanciso. Indhaha qofka ku hor fadhiyaa 60-second wax ka badan kuma eegi karaan, hadaba si aanu kaaga jeesan intaa kadib waa inaad dhaqdhaaq samaysaa. Hadii ay taasi dhici waydo waad ku wax waayaysaa. Waana dariiqada ay macalimiinteena iyo siyaasiyiinteenu u dhaqmaan ee in lagu buuqo oo la caajiso keenta waqtigay hadlayaan. Sidaa awgeed hal meel istaaga iska ogow.



D. SHEEKO QABSIGA BADAN: Dadka qaar marka ay hadlayaan sida ay meel wanaagsan u marinayaan ayay sheeko soo qabanayaan, ma xuma in dadka xooga firfircooni ah la galiyo balse taa kadib waxaad arkay iyo marar badanba isagoo qofkii sheekooyin badan soo celceliyey. Taasi waxay keenaysaa inay dadku dhibsadaan inaad dhawr jeer ka saarto maduucad u waday ee ay u yimaadeen. Iska jir markaa sheeko qabsiyada badan oo koob sheekooyinka aad soo qabsanay intaad ku jirto qudbada aad jeedinay.

E. KAFTANKA BADAN: Haa waad arkay dad badan oo kaftan ku soo daraya mawduucyadooda waa arin wanaagsan oo u wanaagsan waliba dadka aad wax u jeedinay waayo waa uu furfurayaa soo jeedinaya dadka ku hor jooga waxaanu galinayaa hillow iyo xiisa qaad badan kaftanku balse ka waran hadii uu bato?

Ma wanaagsana inuu kaftanku bato waliba laba jeer wax ka badan, waase muhiim inaad kaftan soo qaadata ama maad yar oo ay dadku ku qoslaan si ay si hufan kuula jaan qaadaan. Iska ilaali se inaad badiso, si aan markaad dadka eegtoba loo xasuusan qosolkii oo aanay dadku qoslin.

GABAGABO

Intaa waxa aynu ku soo koobaynaa casharadii koobnaa ee ku saabsanaa Fagaara Ka Hadalka oo aan jeclaystay inaan idinka faa'ideeyo intaan ka aqaan kana bartay isla markaana I anfay, maadama ay jiraan baahiyo badan oo loo qabanaa waxay qorida mawduucan igaga dhigtay khasab waliba si dagdaga.

Waxaad arkay arday ama ardayad jaamacad ka baxay isla markaana aan awoodin inuu aqoontiisi dadka la wadaago marar badana laga yaabo inaad aragto inayba qaar inaga mid ahi shaqooyin ku waayan dad qancinta ama hadal gudbinta oo ay ku xun yihiin ama aanay kuba wanaagsanayn. Si markaa taa looga baxo ayaan buugan u alifay, waxaan rajaynayaa inuu wax badan idinka anfici doono siiba qofkii ku dhaqma ee aan dhaylsan maadama ay uu yahay buug gudbinaya xirfad aynu dhaamaan u baahanay.



F/G: Hadiiba aad khalad ama wax kale oo ku haboonayn ku aragto buugan igala soo xidhiidh aniga, xogta xidhiidhkana bogga bilowgaan kuugu reebay.

Xuquuqda qoraalka iyo casharadanin waxay u ilaashan yihiin qoraaga. Waad daabacan kartaa cid kale siin kartaa balse waxa waajib kugu ah inaad ilaaliso xuquuqa buuga iyo tan qoraaga, maadama buugan waqti, aqoon, hanti iyo fikirba la galiyey oo ay wax la wada leeyahay yahay. Ku Mahadsanid ka faa'idaysigaaga...



TIXRAACYO (References)

(TOBAN QAAB OO FAGAARO KA HADALKAAGA KALSOONI GALIN KARA)



http://www.huffingtonpost.com/megan-dallacamina/10-tips-for-public-speaking-confidence_b_7166556.html

(SHAN HAB OO KAA DHISAYA FAGAARO KA HADALKA)



<http://www.peta.org/action/activism-guide/public-speaking-guide/>

(QAABAB KAA CAAWINAYA FAGAARO KA HADALKA)



<http://www.wikihow.com/Be-an-Effective-Public-Speaker#/Image:Be-an-Effective-Public-Speaker-Step-1.jpg>

(DIYAARINTA QUDBADA)



<http://www.wikihow.com/Prepare-a-Speech>

(TIRADA DADKA FAGAARA KA HADALKA KA BAQA)



<http://www.business2community.com/leadership/why-are-people-scared-of-public-speaking-0374470#DJ87Z2v8rrg5FbTa.97>



Cabdiraxmaan Xuseen Jaamac waa qoraaga iyo soosaaraha buugan FAGAARA KA HADALKA iyo buuga kale ee lagu magacaabo JIMICSIGA IYO JIDHKA.

Waxa uu ku nool yahay caasimada Somaliland ee Hargeysa, waana arday kuliyaada Sharciga ee jaamacadda Alpha xarunteeda isla caasimada.

Cabdiraxmaan waa Dhiirrigeliye, Adeege Bulsho, Tababare iyo Qoraa shaqooyinkaas oo dhana waxa uu qabtaa si samo fal ah.

Bilowgiisi ku soo birtaan ee aduunka Cabdiraxmaan waxa uu ku dhashay magaalada Burco ee xarunta Gobalka Togdheer sanadkii 1995–may 5, intaa kadib isaga oo laba sano jira ayay u guureen magaalada Ceerigaabo ee xarunta Gobalka Sanaag. Halkaas ayaanu ka bilaabay waxarashadiisi hoose sida Quraanka, Shareecada Islaamka, Dugsiga Hoose iyo Dhexe.

Hargeysa ayay u soo guureen sanadkii 2013–kii bishiisi 8aad ila hadana halkaas ayuu ku sugan yahay.

WQ: Suusen Cumar Ibraahim.