

# HA NOQONIN RAQIIS

DHIBATAD IYO SAMAYNTA  
UU LEE YAHAY TITOK



# HORDHACA BUUGGA

Dunida maanta, mar haddii teknoolojiyada casriga ahi ay heshay meel weyn oo ku dhex leh nolosha aadanaha, waxaa is beddelay habkii uu qofku u noolaa. Gaar ahaan, TikTok wuxuu noqday aalad loogu talagalay in ay soo jiidato dareenka da'yarta si qoto dheer, kuna mashquuliso iyagoo galaya "caalam digital ah" oo aan dhammaad lahayn. TikTok ma ahan oo kaliya madal lagu daawado muuqaallo, balse waa aalad u muuqata mid asal la'aan ah balse faro kulul ku haysa maskaxda iyo qalbiga dhalinyarada, iyadoo ku dhisaysa muuqaal aan runta ahayn oo dhalinyaranimadooda iyo hamigooda ku lumaya.

Haddaba, waa maxay saamaynta dhabta ah ee TikTok ku leeyahay nolosha qofka? Waa su'aal muhiim ah oo ay tahay in aan la iska indho tirin. "Ha Noqonin Raqiis" waa qoraal loogu talagalay in uu gacan ka geysto wacyi gelinta iyo toosinta da'yarta, isagoo baraya dhalinyarada in ay kala doortaan nolol macno leh oo qiimo leh ama nolol ay raacaan uun ra'yiga dadka kale iyo muuqaalka soo jiidashada leh ee TikTok. Buuggani wuxuu si qoto dheer u falanqeynayaa saamaynta xun ee baraha bulshada, gaar ahaan TikTok, uu ku leeyahay dadka. Wuxuu iftiiminayaa sidii TikTok uu u soo kordhiyay dhibaatooyin ay ka mid yihiin luminta waqtiga, is barbardhigga xun, is aamin la'aanta, iyo isku dayga qofka inuu naftiisa u ekeysiiyo mid aan run ahayn si uu raali uga dhigo bulshada uu la wadaago muuqaalladiisa.

Buuggan wuxuu sidoo kale xoogga saarayaa sida TikTok uu u beddelo qiimihii qofka ee naftiisa. Halkii qofku u shaqayn lahaa noloshiisa si uu uga miro dhaliyo himilooyinka dhab ah, TikTok wuxuu ku baabi'inayaa iyada oo qofku waqti badan ku bixiyo muuqaallo degdeg ah oo aysan jirin wax micne weyn leh oo uu ka faa'iidayo. Dhalinyaradu waxay u muuqdaan in ay indhaha ka laabteen xaaladda qotoda dheer ee ay ku suganyihiin, iyaga oo aaminsan in farxadda iyo quruxda ay ku jirto sidii ay ula jaan qaadi lahaayeen muuqaalada TikTok oo u muuqda kuwo soo jiidasho leh balse aan nolosha wax micno ah ku soo kordhineyn.

Waa muhiim in aan ogaanno in noloshu ka qoto dheer tahay muuqaal gaaban oo muuqda labaatan ilbiriqsi. Buuggani wuxuu kuu tilmaamayaa in uu yahay hage iyo toosin kugu dhiirrigelinaya in aad wax ka barato naftaada oo aanad noqon qof u nool shucuurtu uun. "Ha Noqonin Raqiis" wuxuu kuu soo bandhigayaa aragtiyo kala duwan oo kuu oggolaanaya in aad dib u eegto waqtigaaga, in aad horumariso naftaada, oo aad ku noolaato nolol ka wanaagsan oo leh qiimo iyo sharaf.

Maanta, waxaad fursad u haysataa inaad dib ugu soo noqoto jidkaaga oo aad doorato nolol hami leh iyo farxad dhab ah oo aan ku xirnayn mashquul la'aanta. Qof kasta oo buuggan akhriya, waxaan rajaynayaa in uu ka helayo faham cusub oo ku saabsan sida uu ugu noolaado nolol aan ahayn mid raqiis ah oo TikTok la jaan qaada.

# TUSMADA UUGGA

## 1: TIKTOK IYO SAMAYNTA MASKAXDA.....

1. SIDEE TIKTOK MASKAXDA U BADALA.....
2. MAAKAXDA IYO CADOOYINKA XUN .....

## 2: QATARHA TITOK EE WAQTIGA .....

- Sidee waqtiga loogu lumiyaa TIKTOK.....
- Samaynta xun eek u lee yahay noolal maalmoodka.....
- Dareenka is barbardhiga ee nolsha qof kale .....
- Talooyin ka hortaga qataraha TIKTOK .....

## 3: QIMAHA NAFTAADA KA HORTAG NOLAL RAQIIS AH.....

- >Fahanka qiimaha iyo muhiimada nafta?.....
- >Sidee tiktok u badalaa aragtida naftaada?.....
- >Talooyin qaabka u ilaalin laheed naftada ?.....

## 4:CAWAAQIBKA TIKTOK EE MUSTAQBALKADA.....

- Sidee tiktok u burburiyo diirada waxbarashada?.....
- Shaqo laanta iyo tiktok ?.....
- Qiso samaynta tiktok ee waxbarashada.....

## 5:TALOOYINA MAARAYNTA ISTICMAALKA TIKTOK

- Sidee ugu badali kartaa waqtigada mid faaido leh ?.....
- Xakamaynta waqtigaada.....
- Side waqtigaada ugu faaidaysan kartaa ?.....

## 6:DHIBAATADA UU U GAYSTO DHALINYARADA SOMAALIYAEED.....

- Luminta waqti qiimo badan.....
- Faafinta khilafadka [ qabiilada].....
- Khatarta dhaqanka .....
- Dhiirgalinta khaldan.....

# UJEEEDADA BUUGGA HA NOQONIN RAQIIS

Dunida maanta, TikTok wuxuu noqday aalad si weyn u saameysay nolosha iyo dhaqanka dadka, gaar ahaan dhalinyarada. Saameyntiisa balaaran waxay abuurtaa su'aalo ku saabsan sida ay u saameyn karto maskaxda, waqtiga, iyo qiimaha nafta ee qofka. Buugga "Ha Noqonin Raqiis" wuxuu akhristaha ka caawinayaa inuu fahmo dhibaatooyinka qarsoon ee TikTok ay ku leedahay maskaxda iyo nolosha guud ee qofka.

Ujeedada buuggan waa inuu noqdo hagiid wacyigelineed, isagoo akhristaha baraarujinaya si uu u fahmo halista uu TikTok ku leeyahay noloshiisa. Buugga wuxuu leeyahay hal-abuur talooyin iyo xeelado wax ku ool ah oo qofka ka caawinaya in uu isticmaalo TikTok si xaddidan, ujeedo leh, oo aan ku lumin qiimaha waqtigiisa iyo aayatiinkiisa.

Farriinta Buugga: TikTok iyo aaladaha kale waxay noqon karaan aalado waxtar leh, balse haddii loo isticmaalo si xad dhaaf ah, waxay dhibaato ku noqon karaan tayada nolosha. Buuggu wuxuu ku dhiirrigelinayaa akhristaha in uu noloshiisa qiimeeyo, ka fikiro waqtigiisa, islamarkaana uu doorto nolol leh macno iyo muhiimad.

## 1: TikTok iyo Saameynta Maskaxda

Sanadihii ugu dambeeyay, TikTok wuxuu noqday mid ka mid ah aaladaha ugu isticmaalka badan caalamka, gaar ahaan dhalinyarada. Waxaa loo sameeyay muuqaal gaagaaban oo qofka soo jiita muddo kooban gudaheed, taasoo keentay in dad badan ku lumiyaan saacado iyagoo aan ka warqabin. TikTok waxa uu leeyahay awood gaar ah oo qofka maskaxdiisa ku xiraya, taasoo ka dhalatay qaabkiisa naqshadeysan oo ku dhisan cilmi nafsani. Aan u fiirsano saameyntan iyadoo aynu soo qaadaneyno qiso dhab ah oo tilmaamaysa dhibaata ay yeelan karto.

### Qisada Ahmed: Sidee TikTok Maskaxda U Bedelay?

Ahmed waa wiil da'yar oo dugsi sare dhiganaya. Maalinta markii uu soo dhameeyo dugsiga, wuxuu inta badan ku lumin jiray waqti faro badan isagoo isticmaalaya TikTok. Markii hore wuxuu u isticmaali jiray si madadaalo ah, isagoo daawan jiray muuqaal yar inta uu ka nasanayo casharrada. Laakiin maalinba

maalinta ka dambeysa, Ahmed wuxuu dareemay in TikTok ay noqotay wax uusan iska goyn karin. Mar kasta oo uu bilaabo daawashada muuqaallada, wuxuu ku arkay in saacadaha uu ku lumiyo ay bateen

Muuqaallada joogtada ah ee soo galaya waxay noqdeen kuwo qancinaya maskaxdiisa, waana sida loo yaqaan "dopamine hits"—waxa ku yimaada farxad degdeg ah oo maskaxda qofka si ku meel gaar ah ugu reebta dareen wanaagsan. Ahmed wuxuu bilaabay inuu dareemo raaxo yar mar kasta oo uu isticmaalo

TikTok, laakiin marka uu damiyo, wuxuu dareemay inuu "caajis" yahay, uu "is-hayaan dareemayo," taasoo u keentay inuu si joogto ah ugu laabto. Waxa uu lumiyay maskaxdii dheellitirka ahayd, isagoo aakhirkii waayay waqti uu u hurayo waxbarashada iyo howlaha kale ee muhiimka ah.

## **Sidee TikTok Maskaxda U Bedelaa?**

Saameynta TikTok maaha mid u muuqata qofka isticmaalaya; waa saameyn ku imaanaysa si tartiib tartiib ah laakiin si qoto dheer. TikTok waxay isticmaashaa "algorithms" oo si gaar ah u soo xula muuqaallo cusub oo xiiso leh, taasoo macnaheedu yahay in qofku uu mar walba helo wax cusub oo maskaxdiisa soo jiita. Waxay ka dhigtaa maskaxda inay si joogto ah uga hesho farxad yar oo degdeg ah, taasoo ay u badan tahay inay la beddeli karto dulqaadka qofka iyo awoodda uu u leeyahay inuu diiradda saaro waxyaabo kale.

Daraasado ayaa muujiyay in isticmaalka sida joogtada ah ee TikTok uu hoos u dhigo awoodda qofka ee diiradda iyo awooda uu u leeyahay in uu si xoog leh ugu fekerro arrimaha waaweyn. Tusaale ahaan, haddii qofku uu u helo farxad yar oo degdeg ah waxyaabo fudud oo TikTok ah, wuxuu lumin karaa dareenkii uu ku heli lahaa waxyaabaha kale ee mudnaanta leh. Saameyntani waxay noqon kartaa mid ka sii daran, gaar ahaan dadka yaryar ee ay maskaxdoodu wali korayso.

## **Waxyaabaha Maskaxda Badala ee TikTok: Is-barbar dhigga Bulshada**

TikTok sidoo kale waxay dadka u keentaa dareen is-barbardhig bulsho (social comparison), taasoo qofka dareensiin karta in uusan ku filneyn nolosha ka jirta aaladda. Waxa uu qofku isku barbar dhigayaa muuqaallo aad u badan oo ay dad kale soo geliyeen, taasoo keenta in qofka uu dareemo tabar-darro iyo in uusan ku filneyn. Waxaa xusid mudan in muuqaalada TikTok inta badan lagu sameeyo hab-ka-fiirsi ah oo "idealistic" ah; wax walba oo la soo bandhigo waa kuwa la qurxiyay, laakiin qofka daawadaha ahi u arko inay yihiin run dhab ah.

Ahmed ayaa isku arkay inuu si joogto ah u barbardhigo noloshiisa dadka uu ka daawado TikTok. Waxay u muuqatay in qof walba uu ku jiro nolol wanaagsan, isagoo faraxsan, isla markaana ku jira jawi qurux badan. Waxa uu dareemay niyad jab iyo in uusan ku filneyn marka uu is-barbardhigo dadkaas oo uu isaga u muuqda kuwo noloshoodu hagaagsan tahay. Tani waxay maskaxdiisa ku abuurtay cadaadis, sababta oo ah wuxuu dareemay in uu ku guuldareystay helidda nolol "farxad leh" oo u dhiganta mida uu ka daawaday TikTok.

## **Gabagabo: Ka Hortagga iyo Ka Faa'iideysiga TikTok**

TikTok wuxuu noqday aalad si qoto dheer u saameyn karta maskaxda qofka, gaar ahaan dhalinyarada. Markii qofku si joogto ah ugu xirnaado, waxaa hoos u dhacaya awooda uu u leeyahay inuu la wareego noloshiisa oo uu si dhab ah uga fekerro mustaqbalkiisa iyo yoolasha uu hiigsanayo. In kasta oo ay jiraan faa'iidooyin TikTok laga heli karo, haddana waxaa muhiim ah in qof walba uu ka fekerro sidii uu u xakameyn lahaa isticmaalka TikTok si looga fogaado dhibaatooyinka maskaxeed iyo niyadeed ee uu keeni karo.

## 1.1 TikTok iyo Saameynta Maskaxda: Sidee Maskaxda Loogu Qabsadaa?

TikTok wuxuu ku shaqeeyaa farsamooyin si cilmi ah loo tijaabiyey kuwaasoo si gaar ah ugu habboon sida maskaxda bini'aadamka u shaqeyso. App-ka wuxuu ku salaysan yahay:

Nidaamka Xusuusta Gaaban (Short-term Memory) iyo Dareenka Degdegga ah: TikTok wuxuu soo bandhigayaa muuqaallo gaaban oo kala duwan kuwaasoo u muuqda kuwo xiiso leh, taasoo keeneysa in qofka uu dareenkiisa si fudud ugu laabto mar kasta oo uu isticmaalo. Maskaxdu waxay u janjeedhaa in ay doorbido waxyaabaha gaagaaban iyo kuwa xiisaha leh, taas oo ka dhigeysa in TikTok uu si fudud ku qabsado xusuusta qofka.

Xariijinta Daba-galka iyo Saameynta Neurochemical-ka: Markasta oo qofka uu isticmaalo TikTok, waxaa sii dheeraada isticmaalka dopamine ee maskaxda, taas oo hormuud u noqota in qofku helo farxad iyo rayn-rayn degdeg ah. TikTok wuxuu isticmaalaa habka algorithm ee leh xiriir toos ah oo ku saleysan waxyaabaha qofka uu daawado ama la falgalo, taasoo keeneysa in maskaxdu u qaadato in TikTok uu yahay il dareen-wanaagsan oo muhiim ah.

Natiijooyinka Tabban ee La Xiriira Hurdada iyo Diiradda: Isticmaalka joogtada ah ee TikTok wuxuu abuura caado xun, taasoo dadka ka hor-istaagta hurdo iyo shaqooyin kale oo muhiim ah. Dad badan waxay ka baqaan in ay maqlaan waxyaabo xiiso leh haddii ay isaga tagaan TikTok, taas oo sii xoojinaysa damacooda ku aaddan in ay isticmaalaan ilaa ay seexdaan.

## 1.2. Maxaa Ka Dhiga TikTok Mid Qofka Ku Qabsada Maskaxda iyo Caadooyinkiisa?

TikTok wuxuu leeyahay sifooyin u gaar ah oo caawinaya in uu noqdo mid qofka ku adkaado in uu isaga tago, kuwaasoo ka mid ah:

Macluumaad Degdeg ah iyo "FOMO" (Cabsi ah in Wax Laga Maqnaado): TikTok wuxuu soo bandhigayaa macluumaad cusub iyo dhacdooyin waqtiga dhabta ah, taasoo qofka ku dhiirigelineysa in uu si joogto ah u isticmaalo si aanu uga maqnaan. Dadku waxay dareemaan in ay jiraan waxyaabo cusub oo ay mar kasta ka faa'iidi karaan haddii ay sii wadaan isticmaalka, taasoo ku abuureysa maskax ahaan damac joogto ah.

Habka "Infinite Scroll" iyo Awoodda Algorithm-ka: TikTok wuxuu leeyahay hab si joogto ah u soo bandhigaya muuqaalada xiisaha leh iyadoo qofka uu scroll gareynayo, taasoo ka dhigeysa in waqtigu uu si degdeg ah ku dhammaado. Algorithm-ka TikTok wuxuu ku salaysan yahay fahamka dabeecadaha qofka, wuxuuna markasta soo bandhigayaa waxyaabo xiiso leh, taasoo qofka ku riixaysa in uu sii isticmaalo oo uu waqtiga ku lumo.

Bulshada TikTok iyo Saameynta Qoysku ka Qaato: Bulshada ku xiran TikTok waxay leedahay saameyn xoog leh, gaar ahaan dhalinyarada. TikTok wuxuu noqday goob dadka la isku baro oo la isku qiimeeyo, taasoo qofka ka dhigta mid had iyo jeer la jaan-qaada bulshadiisa oo la wadaagaya waxa ay daawadaan, hal-abuurkooda, iyo fikirkooda. TikTok wuxuu door ka ciyaaraa in qofku yeesho caadooyin qaarkood aan sax ahayn, sida isticmaalka joogtada ah ee telefoonka iyo ka fogaanshaha waxyaabaha muhiimka ah sida waxbarashada ama waqtiga qoyskiisa.

# **QATARAHA TIKTOK EE WAQTIGA & NAFTA**

- Sidee waqtiga loogu lumiya TIKTOK
- Samaynta xun eek u lee yahay noolal maalmaeedka
- Dareenka is barbardhiga ee nolsha qof kale
- Talooyin ka hortaga qataraha TIKTOK

# Qataraha TikTok ee Waqtiga iyo Naftaada

TikTok wuxuu noqday mid ka mid ah aaladaha bulshada ee ugu caansan oo dad badan, gaar ahaan dhalinyarada, waqti badan ku qaataan. Laakiin, markaan si qoto dheer u eegno, waxa jira dhowr qatar oo xun oo ay muhiim tahay in la fahmo si aan u ilaalino waqtigeenna iyo caafimaadkeenna maskaxeed. Qodobada soo socda waxay diiradda saarayaan qaar ka mid ah qataraha ugu weyn ee TikTok ku leeyahay waqtiga iyo naftaada, iyagoo ku saleysan nolosha dhabta ah iyo waayo-aragnimada dadka isticmaala.

## 2.1. Sida Waqtiga Loogu Lumiya TikTok

TikTok wuxuu soo bandhigayaa muuqaal gaagaaban, kuwaas oo loogu talagalay in la daawado dhowr ilbiriqsi gudahood, taas oo qofka ku dhiirrigelisa inuu si isdaba-joog ah u sii daawado muuqaal kale. Qaabka ay TikTok u shaqeyso – oo ah "scroll-ka aan dhamaanayn" – waxay ka dhigaysaa mid qasab ku noqda in qofku si fudud wakhtigiisa u lumiya isagoo aan ka war hayn.

Waa dhacdo caadi ah in qofku qorsheeyo inuu kaliya hal muuqaal daawado ama dhowr daqiiqo ku qaato TikTok, laakiin uu ugu dambeyn waayo tobannaan daqiiqo ama xataa saacado isaga oo aan ku baraarugsanayn in waqtigu dhaqso uga dhamaanayo. Mid ka mid ah ardayda dugsiga sare ayaa sheekadiisa ku cabiray sida uu caadaystay in uu waqtiga ku lumiyo TikTok: **"Markii hore waxaan qorsheysan jiray inaan kaliya wakhti yar ku qaato daawashada muuqaallada TikTok. Waxaan ku fikiray inaan daawado muddo ah 15 daqiiqo kaliya si aan u nasto ka hor inta aanan casharrada aan isku diyaarin. Laakiin, dhowr jeer ayaan la yaabay anigoo arkay in wax ka badan labo saacadood iga dhamaadeen daawashada video-yada halka aan qorsheysanayay wax ka yar saacad."**

Ardaygani wuxuu si guud u qirayaa in waqti lumisku noqday dhibaato toos ah oo saameyn ku yeelatay waxbarashadiisa. Tani waxay muhiim u tahay in la fahmo in isticmaalka TikTok, haddii aan si taxadar leh loo maarayn, uu lumin karo saacadaha muhiimka ah oo laga yaabo inay muhiim u yihiin waxbarashada, hurdada, iyo howlaha kale ee muhiimka ah.

## 2.2. Saamaynta Xun ee uu Ku Leeyahay Tayada Nolol-Maalmeedkaaga

TikTok wuxuu leeyahay saameyn xun oo qofka ka caawin karta inuu waayo tayada nolosha maalmeedka, gaar ahaan marka ay timaado maamulka waqtiga iyo horumarinta hab-dhaqanka caafimaad ee caafimaadka maskaxda iyo jirka. Dadka isticmaala TikTok marar badan waxay u muuqdaan kuwa soo toosay saacado dambe oo ay ku mashquulsan yihiin, taas oo keenta hurdo la'aan ama daal joogto ah. Saameyntan xun ee ka dhalata hurdo la'aanta waxay dib u dhigtaa awoodda qofka inuu ku fiicnaado waxbarashada, shaqada, ama howsha kale ee maalinta.



Sheeko kale oo laga soo qaaday arday kale oo ka cabanaya saameynta TikTok wuxuu sheegay: “Waxaan bilaabay inaan la qabsado hab-dhaqan aan caafimaad ahayn oo aan mar walba qalbigayga iyo maskaxdayda ku mashquulinayo TikTok. Waxaan markii dambe dareemay inaan luminayo tamar iyo firfircoonidii aan u baahnaa, waxbarashadeyda iyo xaaladeyda caafimaadna dhibaato ayaan kala kulmay.” Waxay tahay in ardayda iyo qof walba uu xaqiijiyo inuu sameeyo xad u leh isticmaalka TikTok, si uu u ilaaliyo caafimaadka maskaxda iyo tayada nolol maalmeedkooda.

### 2.3. Dareenka Is-barbardhigga iyo Waxa uu Naftaada Ku Sameeyo

Mid ka mid ah dhibaatooyinka ugu waaweyn ee TikTok uu ku leeyahay isticmaalayaasha waa dareenka is-barbardhigga, kaas oo ku barta qofka inuu isbarbardhigo naftiisa iyo dadka kale. Muuqaallada TikTok waxaa ku badan dad oo ku soo bandhigaya muuqaal nololeed muuqda oo qurux badan, xoolo ama guulo la yaab leh, taas oo ku qasbeysa dadka daawanaya inay dareemaan inaysan waxba ahayn ama aanay ku filnayn dhinacyo badan.

Dhibaatan waxa ay sababtaa niyad-jab iyo isku-kalsooni darro qofka ku soo degta, gaar ahaan dhalinyarada iyo ardayda oo laga yaabo inay is-barbardhigaan naftooda iyo dadka kale. Mid ka mid ah ardayda waxbaranaysay ayaa ka hadashay saameynta uu ku yeeshay TikTok: **"Mar walba waxaan arkayay dad dhalinyaro ah oo leh hanti badan ama noolol wanaagsan oo qurux badan. Waxaan markaas bilaabay inaan dareemo in aan ka liito ama aanan guuleysan.**

Waxay igu abuurtaa niyad-jab iyo daciifnimo.” Dareenka is-barbardhigga noocan ah wuxuu qofka ku qasbaa inuu isku buuqo, taasoo hoos u dhigta waxqabadka iyo dareenka farxadda nolosha, iyadoo dhaawacaysa awoodda uu naftiisa ku aaminayo.

### Talooyin Ka Hortag ah oo Loogu Tala-galay Qataraha TikTok

1. Waqti Go'an u Qorshee TikTok: Waxaa muhiim ah in waqti cayiman loo qorsheeyo, tusaale ahaan, inaad daawato TikTok oo kaliya 20-30 daqiiqo maalintii, iyadoo laga fiirsanayo in aan wakhti dheer ku luminin.
2. Horudhac u Samee Shaqooyinka Muhiimka ah: Ka hor inta aadan bilaabin daawashada TikTok, isku day inaad dhamaysato hawlaha muhiimka ah ee maalinta sida waxbarashada, cunto karinta, ama jimicsiga si aadan ugu mashquulin waxyaalaha kale.
3. Xusuusnow In Muuqaallada TikTok Ay Tahay Nolosha Dhabta ah Ku Meel Gaadh ah: Maskaxda ku hay in waxa aad aragto uu yahay muuqaal la soo qurxiyey oo aan si buuxda u metelin nolosha dhabta ah ee qof walba.
4. Ka Shaqeeyso Iska Kalsoonida iyo Guushaada: Xusuusnow in aad tahay shaqsi leh awood iyo karti gaar ah oo kuu saamaxaysa inaad ku guulaysato dhinacyo badan oo nolol maalmeedka ah. Naftaada ku kalsoonow oo ha ku xiran muuqaalada TikTok.

# **QIMAHA NAFTAADA & KA HORTAG**

## **.....NOLALA RAQIIS AH**

**Fahanka qiimaha iyo muhiimada nafta?**

**Sidee tiktok u badalaa aragtida naftaada?**

**Talooyin qaabka u ilaalin laheed naftada ?**

# Qiimaha Naftaada iyo Ka Hortagga Nolol Raqiis ah

Inaad fahanto qiimaha naftaada iyo muhiimadda aad leedahay waa tallaabo muhiim ah oo kuu horseedaysa nolol miisaan leh oo farxad leh. Nololsha qaaliga ah waa mid ay ku jirto ixtiraamka naftaada, helidda farxad gudaha ah, iyo ilaalinta sharaftaada. Marka qofku qiimihiisa iyo kartidiisa ogaado, wuxuu ka fogaanayaa xaalado iyo dhaqan raqiis ah oo dhaawacaya koboca noloshiisa.

## 3.1. Fahamka Qiimahaaga iyo Muhiimadda Naftaada

Qiimaha naftaada waa in aad ogaataa in waxyaabo qaaliga ah oo muhiim ah aad tahay, inkastoo ay jiraan dhibaatooyin iyo isku-dayo dibadda kaaga imaan kara oo kugu qasbaya inaad dareento in aanad waxba ahayn. Fahamka qiimahaaga waxa uu kaaga dhigan yahay inaad garato inaad leedahay awood iyo aragti kuu gaar ah oo ku siinaysa inaad kaga adkaato caqabad kasta oo ku soo foodsaarta. Xikmad baa tidhaahda, "Dadku waxay qiimo iyo karaamo ku yeelaan sida ay u qiimeeyaan naftooda."

Qof ku fahmaya qiimaha naftiisa waxa uu leeyahay aragti fog iyo awood uu isku halleeyo, wuxuuna iska ilaaliyaa waxyaabaha luminaya sharafta iyo haybadiisa. Tusaale ahaan, haddii aad tahay arday, ogaanshaha qiimahaaga wuxuu kugu dhiirrigelinayaa inaad ka shaqayso sidii aad uga mid noqon lahayd dad waxtar leh oo bulshada wax u tari kara, halkii aad waqtiga ku lumin lahayd waxyaabo raqiis ah oo noloshaada iyo tayadaada hoos u dhigaya.

## 3.2. Sidee TikTok U Beddelaa Aragtidaada Naftaada?

TikTok waxa uu leeyahay awood uu aragtidaada naftaada ku beddelo, taas oo saamayn xun ku yeelan karta dareenkaaga iyo kalsoonidaada. Muuqaallada la soo bandhigo ee ku saabsan nolol qurux badan, hantida badan, iyo guulaha muuqda ee dadka kale waxay kuu abuuri karaan dareen ah in aanad ku filnayn ama in noloshaadu raqiis tahay. Xaqiiqada ayaa ah in TikTok aanu si buuxda u metelin nolosha dhabta ah ee qof walba oo dadka qaarkood ay soo bandhigaan qaybaha ugu fiican oo kaliya, taas oo ku kallifta dadka daawadayaasha ah inay naftooda ku eedeeyaan in aysan nolol wanaagsan laheyn.

**Sheeko kooban ayaa jirta oo xambaarsan xikmad ku saabsan in aanay wax waliba ahayn sida muuqata:** Waxaa jiray nin sabool ah oo ku noolaa tuulo yar. Maalin maalmaha ka mid ah ayuu helay xabbo dhagax ah oo dahab ah oo cidda kale aanay qiimeynin. Wuxuu ku iibiyey lacag yar, wuxuuna noqday nin hanti leh, iyadoo dadka kale ay weli ka shakisan yihiin dahabka. Marka aad qiimahaaga garato, naftaada raqiis ha ka dhigin oo ha ku dayanin dadka kale oo kaliya waxaad ku falanqeyso oo keliya tayada dhabta ah ee aad leedahay.

### 3.3. Talooyin Ku Saabsan Sida Aad U Ilaalin Lahayd Qiimaha Naftaada

**a) Naftaada Ku Kalsoonow:** Marka ugu horreysa, waxay muhiim tahay in aad aaminto inaad leedahay awood iyo qiimo gaar ah. Ku kalsoonow kartidaada iyo waxa aad tahay, oo maskaxda ku hay in guushaadu ku xiran tahay naftaada, ee aanay ku xidhneyn waxa dadka kale sameeyaan ama muujiyaan.

**b) Is-barbardhigga Ka Daa:** Isku day in aad ka fogaato in aad noloshaada iyo tan dadka kale is-barbardhigto. Dadka kale waxay soo bandhigaan nolol qurxoon oo aan xaqiiqo ahayn, marka waxaa wanaagsan inaad waqtigaaga ku bixiso horumarinta naftaada halkii aad ku mashquuli lahayd oo aad isku qiimeyn lahayd dadka kale.

**c) Yoolal Dhaba Ku Lahaaw:** Qorshee inaad leedahay yoolal sax ah oo la taaban karo oo ku saabsan horumarinta naftaada. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad dareento farxad iyo fulay cadaadis iyo niyad-jab. Sameynta yoolal la gaari karo waxay qofka u abuuri kartaa dhiirigelin dheeraad ah oo uu ku sii horumariyo naftiisa.

**d) Waqtigaaga Qiimee:** Waqtigu waa shay qaali ah oo aan dib u soo laabanayn, sidaas darteed waa inaad isticmaashaa si xikmad leh. Xirfado horumarineed sameyso iyo barasho joogto ah oo aad ku darsato waqtigaaga halkii aad ku lumin lahayd waxyaabo aan faa'iido lahayn.

**e) Is-daryeel Joogto Ah Samee:** Qof qiimihiisa yaqaan wuxuu la yimaadaa is-daryeel joogto ah, oo ka bilaabmaya caafimaadka maskaxda, jidhka, iyo tayada nolosha.

Waxaan dhihi karnaa, si qofku u gaaro farxad iyo miisaan noloshiisa ku filan waa inuu noqdaa mid kalsoonida naftiisa haysta oo ixtiraama kartidiisa.

### Sheeko Kooban oo Ku Saabsan Fahamka Qiimaha Naftaada

Waxaa jiray nin waayeel ah oo talo fiican oo xikmadaysan lahaa. Mar walba oo uu qof ka soo murugoodo ama ka cabto inuu dareemayo inuu waxba ahayn, waayeelkan wuxuu siin jiray sheeko ka tarjumaysa muhiimadda qiimaha nafta. Maalin maalmaha ka mid ah, wiil da'yar oo aan is-aaminin ayaa u yimid waayeelka, isagoo ka cabanaya niyad-jabka iyo murugada ay ku abuurtay baraha bulshada.

Waayeelkii ayaa soo bixiyey xabbo yar oo dahab ah, wuxuuna ku yiri: "U tag suuqa oo weydii qiimaha ay wax ku iibiyaan." Wiilkii ayaa markiiba tagay suuqa, wuxuuna arkay dad badan oo doonayay inay lacag yar ka bixiyaan dhagaxa. Markii uu dib ugu soo noqday waayeelkii, wuxuu ku yiri, "Noloshaada iyo qiimahaagu waa sida dhagaxan oo kale. Dad badan waxay ka fikirayaan qiimo hoose, laakiin taasi macnaheedu maaha in qiimahaaga dhabta ah yahay mid raqiis ah."

Xikmaddan waxay inoo sheegaysaa in qiimaha naftaada aanay dadka kale aqoonsan karin mar walba, laakiin adigu inaad ku kalsoonaato oo aad ogaato sida ay muhiimka tahay in aad ku noolaato noloshaada oo qiima badan. TikTok iyo waxyaabo kale oo bulshada ku jira ayaa si fudud kuugu abuuri kara dareen ah inaad ujeedo la'aan tahay, laakiin xaqiiqadu waxay tahay inaad tahay qof qiimo leh oo nolol leh.

# CAWAAQIBKA TIKTOK EE MUSTAQBALKADA

- Sidee tiktok u burburiyo diirada waxbarashada?
- Shaqo laanta iyo tiktok ?
- Qiso samaynta tiktok ee waxbarashada

# **TikTok: Mashquulinta iyo Khasaare Siyaasadeed**

## **4.1. TikTok iyo Qasaaraha Diiradda Waxbarasho**

Cilmi baaris ay sameeyeen khubaro ka tirsan Jaamacadda Michigan ayaa muujisay in isticmaalka joogtada ah ee TikTok uu saameyn taban ku leeyahay maskaxda, gaar ahaan awoodda qofka uu u leeyahay inuu si fog uga fikiro ama diiradda u saaro waxbarashada. Cilmi baaristan oo lagu sameeyey ardayda dugsiyada sare iyo jaamacadaha ayaa lagu ogaaday in isticmaalka xad-dhaafka ah ee muuqaalada gaagaaban uu yaraynayo awoodda xusuusta iyo diiradda fog ee ardaygu u baahan yahay marka uu casharo baranayo. Waxa ay arrintani ku keentaa arday badan inay si sahlan uga daalaan waxbarashada oo ayna ka fogaadaan waxyaabaha horumarka u leh.

## **4.2. TikTok iyo Sumcadda Xirfadeed: Qasaaraha iyo Fursadaha**

Marka laga hadlayo dhinaca shaqo raadinta, TikTok waxay noqon kartaa meel ay dadku ku muujiyaan xirfadaha hal-abuurka, haddii si wanaagsan loo isticmaalo, laakiin dhinaca kale waxay keeni kartaa khasaare weyn haddii aan si habboon loo isticmaalin. Cilmi baaris kale oo ay sameysay shirkadda LinkedIn ayaa muujisay in shirkado badan ay hadda eegaaan dabeecadda dhijitaalka ah ee shaqo-doonayaasha. Qofka ku sameeya muuqaalada aan habboonayn ee TikTok waxay ku reebaysaa sumcad aan wanaagsaneyn, taas oo sababaysa in shaqo-bixiyeyaashu ka shakiyan ama ayna isku hallayn.

Dhinaca kale, waxa jira dad u isticmaalay TikTok si xirfad leh oo guulo ku gaadhay. Tusaale ahaan, qof la yiraahdo Yasmin oo ahayd qof aan horay loogu aqoon TikTok, waxay ku bilowday inay tababarto kuna muujiso xirfadaha ganacsi, taas oo keentay in shirkado badan ay dareenkooda siiyaan. Yasmin waxay ku bilowday inay wax ka baro waxyaabaha la xiriiira suuq geynta iyo sida loo suuq geeyo alaabaha, taas oo mustaqbal wanaagsan u yeelatay xirfadeeda.

## **4.3. Sheeko: Saameynta Tabanta TikTok**

Cabdullaahi, oo ahaa arday dugsiya sare dhigta oo aad u dadaal badan, ayaa muddo aad ugu mashquulay daawashada muuqaalada TikTok. Saaxiibadiis ayaa ku soo jiiday oo ka codsaday inuu ku biiro madasha, taas oo markii hore u muuqanaysay madadaalo yar. Balse wuxuu isku arkay in uu wakhti kasta oo uu waxbaran doono uu galay TikTok. Saacado badan ayuu lumiyaa isaga oo daawanaya muuqaal kale iyo mid kale, ilaa uu noqday qof aan waqti siin karin waxbarashadiisa.

Markii imtixaankiisii la gaaray, Cabdullaahi wuxuu helay natiijo aad uga hoosaysay heerkii uu hore u haystay. Wuxuu dareemay inuu ku lumay mashquul TikTok ah, oo aan faa'iido ugu soo kordhin noloshiisa. Tani waxay noqotay tusaale uu naftiisa kula taliyo inuu si taxadar leh u isticmaalo TikTok, isagoo markaas bartay muhiimadda ay leedahay xakamaynta waqtiga iyo ilaalinta mustaqbalkiisa waxbarasho.

#### **4.4. Sheeko: Faa'iidooyinka TikTok Haddii Si Wanaagsan Loo Isticmaalo**

Nimco, oo ahayd ardayad jaamacad ka dhigata cilmiga isgaadhsiinta, waxay go'aansatay in ay u isticmaasho TikTok sidii meel ay ku muujiso xirfadeeda iyo fikradaha ganacsi ee ay haysato. Waxay bilowday inay ka soo duubto casharo iyo talooyin ay ku dhiirrigelinayso ardayda kale, kuwaas oo ay ku saabsan yihiin habka loo darsado iyo sida looga faa'iideysto wakhtiga oo wanaagsan. Waxa ay ku guulaysatay in ay kasbato dad badan oo xiiseeya talooyinkeeda. Nimco waxay noqotay qof laga faa'iideysto oo TikTok ugu isticmaalaysa in ay horumariso sumcadda xirfadeeda, taas oo keentay inay ka heshay shirkado badan oo doonayay inay shaqaalaysiiyaan.

#### **Gunaanad: Xikmad Ku Saabsan Isticmaalka TikTok iyo Kaalinta Mustaqbalkaaga**

Waxaa muhiim ah in qof kasta oo isticmaala TikTok uu ku xisaabtamo waqtiyada iyo habka uu isticmaalayo madashan. TikTok waxa uu noqon karaa mid ku burburiya, haddii si aan caqli ahayn loo adeegsado, balse wuxuu noqon karaa mid faa'iido leh oo ku hormariya haddii loo isticmaalo si miyir leh. Marka la eego xikmadaha iyo casharada laga barto dabeecadda isticmaalka, waa in lagu dadaalaa in TikTok aan loo isticmaalin mashquul iyo waqtiga oo lagu lumiyo, balse lagu ilaaliyo in ay noqoto aalad caqli gal ah oo horumar iyo faa'iido ku soo kordhisa.

Waxaa jira xikmad muujinaysa in: "Wakhtigu waa hanti uusan qof kale ku siin karin, balse aad adigu leedahay." Markaa ha u ogolaan TikTok inuu kaa lumiyo hantidaas, balse ku darsoo inaad horumariso mustaqbalkaaga iyadoo aad xakameyso wakhtigaaga, waxbarashadaada, iyo xirfadahaaga.

# **TALOONYINA MAARAYNTA ISTICMAALKA TIKTOK**

- Sidee ugu badali kartaa waqtigada mid faaido leh ?
- Xakamaynta waqtigaada
- Side waqtigaada ugu faaidaysan kartaa ?

## 5.1. Go'aansiga Xilliyada Isticmaalka TikTok

Mid ka mid ah sababaha ay dad badan wakhtiga ugu lumiyaan TikTok waa inay furaan madasha iyagoo aan lahayn xilli go'an. Marka aad leedahay waqti go'an oo aad isticmaasho TikTok, waxay kaa caawinaysaa inaad ka fogaato bad-baadinta isticmaalka iyo in madashan ay saamayn xun ku yeelato waajibaadka kale.

### Talooyin La Tijaabiyay:

**Jaantus Soo Kooban Samee:** Samee jadwal cad oo ay ku jiraan saacadaha aad u isticmaali karto TikTok, tusaale ahaan, inta u dhaxaysa 5 ilaa 6 galabnimo kaliya.

**Dabeecad U Samee:** Ku dadaal inaad isticmaasho TikTok marka aad dhammayso hawlaha muhiimka ah sida waxbarashada, shaqada, ama waajibaadka qoyska, si aadan uga mashquulin.

## 5.2. Ku Bedel Waqtigaaga Waxyaabo Faa'iido Leh

Waxaa jira waxyaabo badan oo faa'iido leh oo aad ku bedelan karto waqtiga aad ku bixiso TikTok. Tusaale ahaan, waxaad waqti u qoondayn kartaa inaad barato xirfado cusub ama aad akhrido buugaag horumarineed. Waxaa jira dhaqammo badan oo ay dad guulaystay isticmaaleen si ay naftooda ugu horumariyaan, iyagoo bedelaya waqtiga ku lumay madadaalada si ay u gaaraan yoolalka noloshooda.

### Talooyin Wax Ku Ool Ah:

**Qorshe Akhris Samee:** Samee liis buugaag ah oo aad jeclaan lahayd inaad akhrido. Buugaagta waxay kuu noqon karaan saaxiibo wanaagsan oo maskaxdaada kobciya.

**Tababar Online ah Qaado:** Waxaa jira tababaro xirfadeed oo online ah sida barashada luqadaha, graphic design, coding, iyo xirfadaha kale ee aad u baahan karto mustaqbalkaaga shaqo.

**Isku Day Shaqada Gacanta:** Waxyaabaha ay ka mid yihiin farshaxanka, waxbarashada xisaabaadka, ama shaqada loo isticmaalo farsamooyinka yar-yar waxay kaa caawinayaan in maskaxdaada ka nasato madadaalada hal dhinac ah oo ku koobnaan karta.

## 5.3. Fahamka Qiimaha Waqtiga iyo Awoodda Maarayntiisa

Qofka guulaysta waa qofka fahmaya in waqtigu yahay mid qaali ah oo uusan dib u soo noqonayn. Haddii aan waqtiga si wanaagsan loo maamulin, waxay keeni kartaa in mustaqbalka qofka uu noqon waayo mid natiijooyin muuqda leh. Fahamka qiimaha waqtiga waxay sidoo kale kaa caawineysaa inaad fahanto halka aad waqti badan uga bixinayso TikTok iyo saameynta ay ku leedahay.

### Xikmad Ku Saabsan Waqtiga:

**"Haddii aan waqti lumiyo, uma baahni inaan la yaabo natiijada aan gaadho."** Xusuusinta muhiimka ah ayaa ah in waqtiga la fahmo oo la maareeyo ka hor inta uusan noqon dib loo xakamayn karin.

Waxaa la yiraahdaa waqtiga lumay dib uma soo noqonayo, sidaa darteed, waqti kasta oo aad ku bixiso wax aan faa'iido lahayn wuxuu si toos ah saameyn ugu yeelanayaa himilooyinkaaga fog ee nolosha.



## 5.4. Isticmaal Aaladaha Ka Caawiya Xakameynta Waqtiga TikTok

TikTok iyo baraha kale ee bulshada waxaa loo sameeyay inay qofka mashquuliyaan, taasoo qofka u keeni karta inuu halis ugu jiro in uu waqti badan ku lumiya isaga oo aan la socon. Laakiin waxaa jira qalab casri ah oo kaa caawin kara inaad xakamayso waqtiga aad ku bixiso, qalabkan waxay awood kuu siinayaan inaad wakhtigaaga u hibeeyso waxyaabo faa'iido leh.

### Aaladaha Tusaale Ah:

**Focus Keeper:** Waa app kaa caawinaya inaad jadwal u yeelato wakhtiyada shaqada iyo nasashada.

**Forest: App-kan** wuxuu kuu abuura dareen xiiso leh oo wuxuu kaa caawinayaa inaad ka fogaato baraha bulshada, adigoo ku dhiirrigelinaya inaad diiradda saarto wax soo saarkaaga.

**Screen Time:** App-ka ku dhex jira taleefannada oo kaa caawinaya inaad xadido wakhtiga isticmaalka baraha bulshada.

## 5.5. Soo Jeedin iyo Caqabad Waqti La Xariira

Haddii aad dareento in waqti badan ku lumisid TikTok oo aysan talooyinka kor ku xusani wax badan kaa caawin, isku day inaad samaysato caqabad waqtiyeed. U diyaarso isku-dayoyin in wakhtigaas aad u isticmaasho wax faa'iido leh si aad u ogaato waxyaabaha wanaagsan ee aad ka heli karto maareynta waqtigaaga.

### Caqabad Tusaale Ah:

"In muddo ah aan xadido isticmaalka TikTok ilaa saacad maalintii kaliya." Caqabadaha noocaan ah waxay kaa caawin karaan inaad hesho dheelli-tir wanaagsan oo aad waqtigaaga si fiican u maarayso.

### Gabagabo: Qiimaha iyo Mustaqbalkaaga Ka Dambeeya TikTok

Warbixintan waxay iftiimisay sida TikTok uu qofka ugu noqon karo madal halis u ah horumarkiisa haddii aan waqtiga si taxadar leh loo maamulin. Maamulista iyo maareynta waqtiga waxay door muhiim ah ku leedahay inuu qofka gaadho yoolkiisa. Isticmaalka TikTok oo la xakameeyo iyo ku bedelashada waxyaabo faa'iido leh waxay kaa caawinayaan inaad dareento isbeddel muuqda oo dhinacyo badan kaaga faa'iido leh. Waxaa muhiim ah in qofka uu ogaado in waqtiga uu yahay mid qaali ah, oo haddii uu lumiyo aan dib loo soo celin karin. TikTok iyo baraha kale ee bulshada waa aalado laga faa'iidi karo, laakiin iyaga oo taxadar loo isticmaalayo oo aan waqtiga lagu lumin wax aan faa'iido lahayn. Maamulista waqti fiican waa jidka saxda ah ee guusha iyo horumarka, waxaana lagama maarmaan ah in qofka uu la yimaado dadaal dheeraad ah iyo xakamayn.

Waa muhiim inaad la socoto waqtiga aad ku bixiso madasha iyo natiijada aad ka heli karto haddii aad wakhtigaas ku bixiso waxyaabo faa'iido leh. Haddii aad qaadata tilaabooyin fudud oo aad xakamayso TikTok, waxaad heli kartaa mustaqbal wanaagsan oo guulaha uu leeyahay.

**Tusaale Xusuusin:** "Wax yar oo caqabado ku maamulo waa midka ka dhigaya qofka guuleysta. Qofka waqtiga maareeya waa qofka isku xakameeya."

# **DHIBAATADA UU U GAYSTO DHALINYARADA SOMAALIYAEED**

- Luminta waqti qiimo badan
- Faafinta khilafadka [ qabiilada]
- Khatarta dhaqanka
- Dhiirgalinta khaldan

## **6.1. Luminta Waqtiga Qiimaha Badan**

TikTok wuxuu dhalinyarada ka jeediyaa waxbarashada, shaqooyinka, iyo fursadaha horumarka. Markii la raacayo muuqaalada oo is-daba-joog ah, qofka wuxuu waayaa wakhti uu ku sameyn lahaa wax soo saar. Waxaa la arkay in dhalinyaro badan ay ku qaataan saacado badan TikTok, taas oo ka horjoogsanaysa inay wax ku bartaan, shaqooyin qabtaan, ama waqti ku qaataan xirfado horumarin kara noloshooda. Inta badan muuqaalada ay daawanayaan ma jiraan wax weyn oo aqoonta ku kordhinaya, waxayna inta badan tahay madadaalo aan faa'iido lahayn.

## **6.2. Isbarbar-dhigga iyo Dhibaataada Maskaxeed**

TikTok wuxuu dhalinyarada ku dhiirrigeliyaa inay isbarbardhigaan noloshooda iyo dadka kale ee ay arkaan oo u muuqda kuwa guulo gaaray ama nolol farxad leh ku nool. Tani waxay dhalinyarada ku ridaysaa niyad-jab, xishood, iyo yaxyax maaddaama ay dareemayaan inaysan gaari karin heerka dadka kale. Isbarbardhigga iyo rabitaanka in la gaaro muuqaalada laga jecel yahay waxay dhalinyarada ku qasabtaa inay wakhti badan ku lumiyaan si ay uga helaan taageerayaal badan, taas oo hoos u dhigta kalsoonida ay isku qabaan.

## **6.3. Faafidda Khilaafaadka Qabiilka iyo Isku Dhaca Bulshada**

TikTok wuxuu noqday goob uu qabiilka ku faafayo oo dhalinyaradu ay ku qeylo dhaaminayaan beelahooda iyo sida ay uga sarreeyaan beelaha kale. Waxaa si xun loo adeegsanayaa madasha iyada oo laga soo dhigayo muuqaalada aan wanaagsaneyn ee dhalinyarada qaarkood ay ku aflagaadeynayaan qabiillo kale, taas oo dhalinyarada ku abuuraysa nacayb iyo kala qoqob. Faafinta qabiilka iyo ka hadalka siyaabaha xun xun waxay si fudud u abuuri kartaa isku dhac bulshada dhexdeeda, gaar ahaan dhalinyarada oo aan khibrad buuxda u lahayn sida loogu muujiyo fikirka iyaga oo aan qof kale ku xadgudbin.

## **6.4. Khatarta Dhaqanka iyo Akhlaaqda Dhalinyarada**

TikTok wuxuu dhalinyarada barayaa dhaqamo iyo caadooyin cusub oo aan ku habboonayn dhaqanka iyo diinta Soomaaliyeed. Muuqaalada qaar waxay ku jiraan tartamo iyo "challenges" aan habooneyn oo dhalinyaradu ay ku bartaan inay sameeyaan waxyaabo liddi ku ah dhaqanka, akhlaaqda, iyo diintooda. Waxaa laga yaabaa inay ku dhiirrigeliso inay sameeyaan muuqaal walba si ay caan uga noqdaan, iyaga oo aan tixgelin siinin asluubta wanaagsan iyo xishoodka bulshada Soomaaliyeed.

## **6.5. Dhibaataada La Xiriirta Fariimaha Xun ee Bulshada**

Dhalinyarada waxaa soo wajahaya fariimo xun iyo faallooyin dhaawac leh oo ka imaanaya dadka aan jecleysan muuqaalada ay soo bandhigayaan. Fariimahaas waxay saameyn taban ku yeeshaan caafimaadka maskaxeed ee dhalinyarada, waxayna ku dhalisaa walaac iyo niyad-jab. Gabdhaha iyo wiilasha ku hawlan TikTok waxaa ku badan kuwa soo mara xaalado ay isaga tagaan waxbarashada, ama ay maskax ahaan u niyad-jabaaan marka ay helaan fariimo aflagaado ah oo si toos ah ula xiriira muuqaalada ay ku faafiyeen TikTok.

## **6.6. Khatarta Awoodda Badan ee Waalidiinta Ku Luminayo**

Waalidiinta dhalinyaradu waa inay la socdaan dabeecadaha carruurtooda ee TikTok, si ay u xakameeyaan sida loo isticmaalo wakhtiga madashan. Waalidiinta badankood waxay dareemayaan in aysan awood badan u lahayn inay carruurtooda ka horjoogsadaan TikTok, taas oo keentay in dhalinyarada aysan ka helin hagiid iyo taageero ku filan. Tani waxay dhalinyarada u ogolaataa inay ku luminayaan wakhti ay horumar ka heli lahaayeen, waxayna waalidiinta u baahan yihiin in ay kaalin muuqata ka qaataan sidii TikTok loogu isticmaali lahaa si macquul ah.

### **6.7. Fikradaha Khaldan ee Ku Saabsan Guusha iyo Farxadda Nolosh**

TikTok wuxuu dhalinyarada ku abuura fikrado khaldan oo ku saabsan guusha iyo farxadda. Waxaay u muuqataa in guusha iyo farxadda nolosha lagu gaaro caanimo iyo helitaanka taageerayaal badan, taas oo dhalinyarada ku qasbaysa inay si joogto ah wax uga soo dhajiyaan iyaga oo waaya kala qaybinta waqtigooda waxbarasho, shaqo, iyo nolol maadi ah. Fikradahaas khaldan waxay dhalinyarada ku hoggaamin kartaa rajo-beel marka aysan helin taageerayaal badan ama aysan gaari karin heerka dadka ay TikTok-ka ku arkaan.

### **6.8. Xalka: Wacyi-gelinta iyo Barashada Maaraynta Waqtiga**

Dhibaatan lagama bixi karo ilaa la sameeyo wacyi-gelin dhab ah oo dhalinyarada la baro muhiimada waqtiga iyo sida loogu baahan yahay in la maareeyo waqtiyada firaaqada. Waxaa la aburi karaa barnaamijyo ama tartamo faa'iido leh oo dhalinyarada ku dhiirrigeliya inay barasho iyo horumar ku helaan, halkii ay ku lumin lahaayeen wakhti aan faa'iido lahayn. In la xoojiyo awooda waxbarashada, xirfadaha shaqo, iyo wacyi-gelinta akhlaaqda ayaa muhiim ah, si TikTok loogu isticmaalo si macquul ah oo nolosha wax ku soo kordhin karta.

TikTok wuxuu dhalinyarada Soomaaliyeed ka dhigi karaa kuwo karti leh iyo kuwo noloshooda hagi kara haddii loo isticmaalo si haboon, balse waxaa lagama maarmaan ah in ay noqoto mid laga taxadiro in waqtiga badan aan ku lumino madadaalo aan wax faa'iido ah lahayn. Waalidiinta, macalimiinta, iyo bulshada guud ahaan waa in ay door ka qaataan in ay ku baraarujiyaan dhalinyarada in waqtigooda qiimo ugu jiro noloshooda guusha iyo horumarka ku saleysan.

# **GUNAAANUD BUUGA HA NOQONIN RAQIIS.**

## Gabagabo iyo Farriin Dhiirrigelin leh:

Akhriste, noloshaada qiimaha leh waa nolosha aad adiga abuuran karto. TikTok iyo aaladaha kale ee baraha bulshada waxay noqon karaan kuwo la isticmaalayo si habboon ama si ay uga faa'iidaystaan kuwa aan laheyn yool cad. Balse adigu waxaad dooran kartaa inaad noloshaada ku qaabeyso mustaqbal horumar leh oo aan ku saleysneyn waqti lumis iyo waxyaabaha aan faa'iidada lahayn. Kala hormarinta waajibaadkaaga iyo yoolalkaaga waxay kaa caawin doonaan inaad noqoto qof leh mustaqbal qoto dheer oo ku saleysan karti, aqoon, iyo dadaal joogto ah.

Waa muhiim inaad adiga xukunto waxa aad waqtigaaga ku bixineyso. TikTok ma ahan mas'uul ka ah guushaada ama guul-darradaada – adiga ayaa mas'uul ka ah. Haddii aad naftaada barbaariso, aad diiradda saarto waxbarashada iyo horumarinta xirfadahaaga, waxaad heli doontaa fursado badan oo guulo leh. Waxa kale oo ay ku siinaysaa kalsooni aad kaga fogaato raadinta raaxada degdega ah ee ku jirta baraha bulshada.

Ugu dambeyn, nolosha qiimaha leh waxay ku timaadaa dadaal iyo halgan joogto ah. Dooro inaad ku noolaato nolol faa'iido leh, ka maarmi kara madadaalada waqtiga lumisa, iyo raaxada beenta ah ee muuqaalada. Waxa aad maanta dooratid ayaa qeexaya halka aad barri noqon doonto.

Farriinta Dhiirrigelinta: Hadaafkaagu ha noqdo inaad ku noolaatid nolol leh yool cad oo aad ku faani karto. Ka faa'iidayso fursadahaaga, hormariso naftaada, oo ku dadaal inaad mustaqbalkaaga qaabeyso si aad u noqoto qof guuleysta. Marka aad fahanto qiimaha nolosha iyo waqti-korinta, waxaad noqon doontaa qof ka duwan dadka kale, guul iyo rajo cusubna leh.

Doorro inaad ku noolaato nolol leh hadaf waara, hana iloobin in farxadda iyo guusha dhabta ahi aysan ku xirneyn muuqaalka TikTok, balse ku xirantahay sida aad waqti kasta uga shaqayso horumarinta naftaada iyo ilaalinta waqtigaaga.

## Gabagabo:

Buuggan Ha Noqonin Raqiis waxaa loogu talagalay inuu iftiimiyo dhibaatooyinka aan muuqan ee TikTok iyo baraha bulshada oo guud ahaan saameyn weyn ku leh nolosha, gaar ahaan waqtiga iyo maskaxda. TikTok wuxuu na siiyay madadaalo degdeg ah, balse wuxuu ku beddelay wakhti qaali ah oo ka lumay horumarinta nafteena. Waxaa muhiim ah inaan dib u eegno waqtigeenna, ujeedooyinka aan hiigsaneyno, iyo sida aan u qorsheyneyno inay nolosheennu noqoto mid waxtar leh oo faa'iido ku leh nafteena iyo bulshada.

Waxaa iga go'an inaan bulshada Somaliyeed kula wadaago muhiimadda ka fogaanshaha waqti-lumiska iyo sidii aan nafteena uga ilaalin lahayn muuqaalada degdegga ah ee aan waxtarka lahayn. Waqtigu waa midka ugu qaalisan, waana mid aan dib loo heli karin. Ha noqonin qof raqiis ah oo ku lumiya saameynta iyo qabashada waxyaabaha aan ujeedada lahayn. Doorashada aad maanta qaadato waxay go'aamin doontaa mustaqbalka aad barri heli doonto.

**Farriinta Ugu Dambaysa:** Waxaan halkan kaga tagayaa fariin kugu dhiirrigelineysa inaad ku noolaato nolol leh hadaf iyo ujeedo cad. TikTok iyo baraha bulshada waa aalado, balse adiga ayaa mas'uul ka ah sida aad ugu isticmaaleyso. Ku shaqee yoolal cad, ka faa'iidayso waqtigaaga, oo horumar samee.

**Qoraa: Abdirisaaq Mohamed Osman (Mr. Xikmadeeye)**

Waxaad buuggan iyo aqoonta kale ee aan la wadaago ka heli kartaa kanaalkayga Telegram, Kobciyebooks, oo aan ka diyaariyay buugaag qiimo leh oo waxtar u leh bulshada.

# **BUUG: HA NOQONIN RAQIIS**

## **2024/10/30**

**QORAA/ Abdirisaaq Mohamed Osman**

**Whatss app 0611135011**

**Telegram @xikmadeeye**

**Channel @kobciyebooks**

# HA NOQONIN RAQIIS

DHIBATAD IYO SAMAYNTA  
UU LEE YAHAY TITOK



WQ/ABDIRISAQ MOHAMED OSMAN





