

Afeef

Dhagayso dadyow! Kahor intaadan bilaabin akhrinta buugan, waxaan rabnaa inaan ku siino madax-kor u qaadis ku saabsan waxa aad galayso. Buuggu waxa uu ka hadlayaa cilmi-nafsiga mugdiga ah, taas oo asal ahaan macnaheedu yahay siyaabaha qalloocan ee dadku u isticmaalaan si ay u xakameeyaan oo ay u maareeyaan kuwa kale si ay ugu adeegaan danahooda gaarka ah. Hadda, halkan uma joogno inaan ku barno sida loo noqdo con artist ama wax la mid ah. Taa beddelkeeda, ujeeddadeennu waa inaan ku tusino sida aad iskaga ilaalin lahayd khiyaamooyinkan wasakhaysan. Sida aad ogtahay,. Laakin hadda, aynu run gaadhno oo aynu u galno dunidii seesnayd ee cilmi-nafsiga madow.

Fadlan ii soo sheeg haddii aad jeclaan
lahayd wax ka beddel ama wax-ka-beddel
dheeraad ah oo lagu sameeyo buugan
koban.

Hor dhaca buugan kooban

Fadlan hor dhaca aqri ugu horeynta.
Weligaa ma dareentay in qof ku
khiyaameeyay? Mise waligaa ma is
weydiisay sida dadka qaar ay u awoodaan
inay helaan waxay rabaan, kharash kasta ha
ku kaco? Hadday sidaas tahay, markaa
waxaad la kulantay awoodda cilmi-nafsiga
mugdiga ah - farshaxanka wax-is-daba-
marinta iyo khiyaanada.

Cilmi-nafsiga mugdiga ah waa erey loo
isticmaalo in lagu qeexo farsamooyinka iyo
tabaha kala duwan ee ay adeegsadaan wax-
is-daba-mariyashu si ay u xakameeyaan oo
ay u saameeyaan kuwa kale. Laga soo
bilaabo qancin daahsoon ilaa qasab cad,
xeeladahan waxaa loo isticmaali karaa in

lagu gaaro awood, maal, ama si fudud loogu xakameeyo kuwa kale.

Laakiin maxay muhiim u tahay in la fahmo cilmi-nafsiga mugdiga ah? Jawaabtu waa sahlan tahay: sababtoo ah waa meel kasta. Waxay ku jirtaa siyaasadda, xayaysiisyada, warbaahinta bulshada, iyo xataa xidhiidhkeena gaarka ah. Markaad fahamto farsamooyinka cilmi-nafsiga mugdiga ah, waxaad naftaada ka ilaalin kartaa wax-is-daba-marin iyo sidoo kale aqoonsan marka xeeladahan adiga lagugu adeegsanayo.

Buugani waa socdaal lagu galay hadhka maskaxda bini'aadamka, halkaas oo khiyaanada iyo wax-is-daba-marintu ay ku horumaraan. Tusaalooyinka nolosha dhabta ah iyo daraasadkiisa, waxaad ku baran

doontaa mabaadi'da cilmi-nafsiga madow
iyo sida aad isaga difaacdo iyaga. Waxa kale
oo aad ogaan doontaa sida loo isticmaalo
mabaadi'daas dhanka wanaagsan, haddii ay
saameyn ku leedahay go'aanka ganacsiga
ama ku qancinta qof si u arko aragtidaada.

Laakin ka digtoonow, kitaabkani maaha mid
qalbi jaban. Siraha ku jira boggagan waa
kuwo khatar ah oo awood badan, oo mar
haddii aad barato, dib u soo noqon maayo.
Markaa haddii aad diyaar u tahay inaad
sahamiso dhinaca mugdiga ah ee
dabeecadda aadanaha oo aad ogaato
awoodda dhabta ah ee cilmi-nafsiga madow,
ka dib nagu soo biir safarkan. Laakin
xasuusnoow, marka aad aduunkan gasho,
dib u noqosho ma jirto

- ❖ Laga yaaba inad ku dawakhdo markad akhrinyso buugan, dhan u u socdana aad garan waydo, laakin buugan waa bugag badan aan aqriyay notes koda maaha buug kaliya.waxan filaya inad wax badan ka faa,idi doontid hadad aqrido bugan.

Dark Psychology

hey, waxaad waydiisay cilmi-nafsiga mugdiga ah? waa marka dadku isticmaalaan khiyaamo qarsoodi ah si ay u xakameeyaan fikradaha iyo dhaqanka dadka kale. Waxay la mid tahay in aad tahay xirfadle caruusad ah!

Waa kuwan qodobbo aad si fiican u fahmi karto:

Cilmi-nafsiga mugdiga ah wuxuu ku saabsan yahay in dadka lagu maareeyo siyaabo waxyeello leh. Ma fiicna, dadkana way dhaawici kartaa.

Fikradda cilmi-nafsiga mugdiga ah ayaa soo jirtay muddo dheer, laakiin waxay noqotay mid caan ah qarnigii 20aad.

Si ka duwan cilmi-nafsiga togan(positive psychology), kaas oo dhammaan ku saabsan saamaynta dadka inay dareemaan wanaag iyo farxad, cilmi-nafsiga madow wuxuu diiradda saarayaa samaynta dadka inay sameeyaan waxyaabo laga yaabo inaysan rabin inay sameeyaan.

Dadka qaar ee isticmaala cilmi-nafsiga mugdiga ah waxaa laga yaabaa inay isku dayayaan inay wax ka helaan qof kale, sida lacag ama awood. Kuwo kale ayaa laga yaabaa inay ku raaxaystaan

xakamaynta dadka.

Waa muhiim inaad wax ka ogaato cilmi-nafsiga mugdiga ah si aad u aqoonsato marka qof uu isku dayo inuu ku khiyaaneeyo.

Haddii aad waligaa dareento raaxo la'aan ama aanad hubin qof dabeecadiisa, waa caadi inaad caawimo waydiisato ama aad tidhaahdo maya.

✓ **Noocyada dadka**

1. Narcissistic

- ✓ Waa qof isagu wax walba isla jecel oo an dadka kale waxba u ogolayn kaligii jecel inu ugu horeyo meel walba.waa dad “sanke chamers” inta hore waa dad wanag mujinaya lakin ugu danbaynta wa dad aad u qatar badan.badankodu waa dad doona xilalka ama awooda.awooda kaliya ee haystaan waa dad xaga qancinta ku fiican,si fican bay wax kaga dhadhicinayan marka ay wax kaa raaban .

- ✓ waa cillad shakhsiyadeed oo uu qofku leeyahay dareen nafsi ah oo kacsan, baahi loo qabo ixtiraam, iyo dareen la'aanta dadka kale. Taas macneheedu waxa weeye inay rumaysan yihiin inay ka wanaagsan yihiin kuwa kale, oo ay rabaan attention iyo ammaan, oo ay ku adag tahay inay fahmaan ama daryeelaan dareenka dadka kale.
- Tusaalooyinka nolosha dhabta ah ee dabeecadaha narcissists waxaa ka mid ah raadinta attention joogta ah, hoos u dhigista kuwa kale, iyo u maareynta xaaladaha iyaga oo faa'iido u leh. Narcissists sidoo kale waxaa laga yaabaa inay dareemaan xaq u yeelasho wax walba, iyagoo filanaya kuwa kale inay daboolaan baahidooda iyo rabitaankooda, waxaana laga yaabaa

inay ka maqantahy naxarista dadka,
iyagoo aan dan ka lahayn sida
ficilladoodu u saameeyaan kuwa kale.

2. **Machiavellian**

Machiavellianism waa dabeecad
shakhsiyeed oo lagu garto in diiradda la
saaro danaha gaarka ah iyo ku takri-falidda
kuwa kale si loo helo dano gaar ah. Waxaa
jira noocyo kala duwan oo Machiavellianism
ah,

- ✓ Waa dad aan la fahmi karayn darenkoda
dhabta ama waxa ay u jedadodu tahy
- ✓ Waa dad iyagu wax isla jecel .mararka
qaar si ay u helan wax wanagsan waa
inay qof kale been u shegaan ama ay
lumiyaan.
- ✓ Waxba cidna lama wadaagan ,hadad xita
ogtahy kuma shegayaan waxaa

- ✓ Ma danaynayan waxa ay qabanayan ilaa ay ka gaadhan booska ugu sareya si walba oo ay ku tagi karaan darajada sare way samaynayaan .ficiladood xun ay sameyan kama xumadan waayo waxy rabaan power.
- Tusaalooyinka nolosha dhabta ah ee dhaqanka Machiavellian waxaa ka mid ah siyaasiyiinta isticmaala beenta iyo wax isdaba marinta si ay awood u helaan, hoggaamiyeyaasha ganacsiga oo shaqaalahooda uga faa'iidaysta faa'iidada, iyo shakhsiyaadka u adeegsada sasabasho iyo soo jiidasho si ay u helaan kalsoonida dadka kale si ay dano gaar ah u yeeshaan.

3. Psychopaths

- ✓ waa cillad shakhsiyeed oo lagu garto naxariis la'aan, dareen la'aan, iyo ixtiraam la'aanta caadooyinka bulshada.
- ✓ Waa dad aan dareen lahayn oo wax walba samayn karaya iyagon inyar oo emotion aan lahayn. wax walba oo dadka ka naxan kama naxan ,waa dad aan waxba u kala socayn. Si uu waxa uu rabo u helo wax walba wu u samayn karaa isagon inyar oo danbi ah daremayn xita qof daremihisa inu dhawacayo iskuma malayn doono
- Tusaalooyinka nolosha dhabta ah ee dabeecadaha psychopath waxaa ka mid ah seriall killers ee aan ka qoomameynin falkooda, fannaaniinta isticmaala soo jiidashada iyo wax-is-daba-marinta si ay

dadka kale u khiyaaneeyaan, iyo
shakhsiyaadka ku kaca fal-dembiyeedka
iyaga oo aan tixgelineynin cawaaqibka.

4. Sociopathy

- ✓ Guud ahaan, sociopathy waa cillad shakhsiyeed oo lagu garto ixtiraam la'aanta xuquuqda dadka kale, dareen la'aan, iyo qoomamo la'aan. Sociopaths waxay isticmaalaan xeelado ay ka mid yihiin wax isdaba marin, khiyaano, iyo dareen la'aan si ay u maamulaan oo ay u xakameeyaan kuwa kale, waxaana laga yaabaa inay galaan dabeecad dambiile ah iyada oo aan laga qoomameynin.
- Tusaalooyinka nolosha dhabta ah ee hab-dhaqanka sociopathic waxaa ka mid ah shakhsiyaadka ku kaca fal-dembiyeed iyaga oo aan ka qoomamayn,

fannaaniinta isticmaala beenta iyo
khiyaanada si ay dadka kale u
khiyaaneeyaan, iyo shakhsiyaadka wax
ku maamula dadka kale si ay u helaan
faa'iidooyinkooda.

Brainwashing { sida dadka maskaxda loga badalo }

Sida aragtida qofka lo badalo{**brain washing**}

✧ Waxad attack ku sameysa qofku wuxu
aminsanyahy adigo sual galinaya ciduu
yahy oo adigo arigtidii hore uu qabay ka
badalaya. Darensii sidii inuu danbiile
yahay adigoo eed dusha ka saraya. Laga
yaba qofka ad maskax badalaysa inu
leyahy aragti ama aaminaad
fog ,danbiga dusha ka saar,dhalacee
aragtidisa.

- ✧ Kadib intaa , daryeel sii
qofka ,wanaaji,wax fiican u samee qanci
oo bahiyihiisa sii si u ku aamino.
- ✧ Kadib qofku marku kala ogaado
wanaaga iyo xumanta ama macaanka
iyo qadhaadhka ay waxad ku samaysay
ledahy usoo jeedi inuu qirto wuxu
gaystay oo ahaa danbi
- ✧ Eeda kusoo jeedi oo ku dhe waxad
wadeen wuxu aha wax xun ama
danbi ,kadib waxay ogaan donaan inay
qaldanayeen wxayna ogaan donaan
waxa xanunka ama xumanta u
gaysanaya inu yahy danbigii hore
- ✧ Harmony= isticmaal habkan oo ah inad
qofka uso jediso inuu dokhiisa yahy inu
isbadala kadib dhibki badnaa u ku jirey
gacantisana ay wax walba ku jiraan hada

- ✧ Ugu danbayn usoo bandhig dookh fiican oo ah kaad donayso inaad ku badasho waxii hore ay aamin sanaayen.

Habab kale oo la isticmalo {brain washing}

Hababkan iyago fahfahsan qaybta kale ee buga ayd ka heli donta

- ✓ **Peer pressure:** waa marka wax u samayso adigoo egaya dadka ama saxibada waxy sameyan adna aad ku dayato habkan ayaa lagu isticmaalay habkan hadaba wa lagugu maamuli karaa adigo saxibada lagu isticmaali karo
- ✓ **Love bombing:** waa amanta badan iyo jacaylka faraha badan oo lagula dhaqmaya sidii waalidka oo kalaa taaso laga dhigayo inad wax wanagsan darento .hadaba habkan waxa la

isticmala qofka ado darensiya jacayl xad dhaafa halkaso laga heli karo mesha ad ku liidato si aragtida lagaga dhadhiciyo.

- ✓ **Confusing doctrine:** waa adigoo wax laga dhadhicinayo hab indho la,aan ah wax aanad amini karin la rabo inaad aminto si aragtidada loo badalo
- ✓ **No privacy:**waa adigo laga qaadayo inad wax qarsato ama mar walba lagu ag jogayo ama lagaa ag dhawaanayo si aanad u fikirin oonad u kenin diidmo waxa la rabo in lagaa dhaadhiciyo.
- ✓ **Disinhibition:**waa adigoo ama laga tirtirayo xishoodka ama waxa kaa jojinaya inad waxaa samayso ,waa adigo lagu ogolado waxa aanad sida cadiga aanad samayn jirey ama adigo an lagula yaabin

- ✓ **Unbending rules:** waa sharciyada aan la jabin karin ,adigoo laga dhigayo inad samayso waxa lagu sheegay oo kaliya si lagu kantroolo.
- ✓ **Verbal abuse:** wa marka uu qofku ku caayo ama si uu ku liido isago isticmalaya af qaldan
- ✓ **Sleep deprivation:** waa adoon lagu siin hurdo kugu filan ,markan waa marka maskaxdada laga faidaysan karo si lagugu qanciyo wax walba ama laga qirsinayo
- ✓ **Dress code:**waa choice lagu sinayo inaad xidhato dress gaara si lagugu maamulo ,sida in laga qaado inad waxd donto aad xidhato dadkana aad ku dayato.

- ✓ **Chanting:** marka lagu badalayo waa in mar walba erayo gaar ah lagugu so celceliya si lagaga dhadhiciyo waxaa
- ✓ **Financial commitment:** waa adigo ku tirsanada dhaqaale ahaan kooxda rabta inay ku badasho si anad uga bixin gacantoda ,waa in dhaqaale ahaan lagu biliyaa si lagaga dhadhiciyo waxay rabaan.
- ✓ **Isolation:** wa adigo lagaa fogaynayo meel walba ay cid ka dhawdahay si aanad awood ugu helin ama aragti kale dibada ka timi ku saamayn.
- ✓ **Controlled aproval:**waa awooda aad wax ku samayn kartid adigo ka amar qaadanaya qofka awooda leh tus. sida walidkaga oo kalaa
- ✓ **Change of diet:**waa iyado la mamulo inta cunto ee lagu siinayo waxay ka dhigi

donta inad lagu abalmarin karo si
fududna lagu badali karo.

- ✓ **No question:** waqtiga maskax badalka lama ogola ina sual waydiiso ,taaso ka cawinaysa qofka wax badalaya inu si fudud wax uga dhadhiciyo qofka kale.
- ✓ **Guilty:** waa iyadoo dusha laga saro danbiga waa hab dadka lagu badalo.
- ✓ **Fear:** cabsida waa hab ada uga awood kuwa kaloo dhan ,iyado awood u sinaysa qofka wax badalaya inu ka hor tago diidmo kasto iman karta
- ✓ **Reverse psychology:** waaa ka dhigista qofka inu qabto shay oo anu hore u qabin jarin. Tusale ado ku odhanaya waxa ma samayn kartid. Kadib qofku wu samayn dona isago isku dayaya inu eda iska dul qaado.

Psychology of self learning

Barashada nafta

- ✓ Psychology wuxu leyaahy afar ujeedo oo gaar ah
 1. inu wax qeexo
 2. inu wax sharaxo
 3. sadaliyo
 4. inu kantrolo dabecadaha
- ❖ Psychologists waxay heleen in wada hadalka qofka idin dhaxmaraya ama wada shekaysiga wuxu ka yahy door ah **35%** kaliya halka body language dorka u ka ciyaraya u yahy **65%** wada xidhidhka qofkas.
- ✧ Qofku wuxu ku xukumaya maskaxdisa ka hor inta aanad hadalba inu ku aqbalo iyo inu ku diido iyo inu wali ku yara badhayo u rabo inu wax badan kaa ogaado

Tana waxa u sababa isago qofku egaya body language ,qabka aad u socoto,iyo waxad xidhanty isago ku qimeynaya

- ✧ Badana waxa jira qof dadku jecelyihin in ay la jiraan,qof dadka hogamiya ,qof isagu ugu hor cuna oo aan waxba looga horayn ,qofka taagta darana uu mar walba rabo inu isaga u yimaado waa_ **alpha person**

Sidee loo noqda alpha person

- ✧ **Looks:** qofka alpha ah waa dad isku kalsoon oo an hareraha eegin oo hortoda un eega, iyo hadafkoda.markad tahy qof kor egaya oon hoos egayn dadka way ku daremi donan ina tahy qof isku kalsoon.

Wagtiga wada hadalka wa inad 70% egta indhaha qofka ad wada hadlaysan.

- ✧ **Dhawaaqa codka:** waa inad kor u hadasha si anu dadka ad la hadlaysa u daremin inad tahy bila kalsoni oo baqanaya codkaga wa in la maqlaa maaha inad dadka is maqashinayso lakin wa inad kalsoni ku darta marka ad hadlayso .codkagu wa inu noqda mid an qaylo ahyn aanan hosayna dhaxdhaxad. wa inad ka dhigta.
- ✧ **Anxiety:** qofka alpha ah ma daneeyo waxa dadka kaaminsanyihin iyo dadka kale aragtidoda .xasusnaw waxa ad aminto wad helaysa .marka amin inay cid walba ku jeceshay.

Qaladadka la rabo inad iska ilaaliso

1. **Hadalka oo aad dudubiso** waa cadayn inad bilaa kalsoni tahy qofka alpha ah hadakisu wu daganyahy oo ma dagdego waana qof dagan oo isku kalsoon

2. **Aamuska kadib marka suasha lagu waydiyo** .tani waxay kenaysa in lagu meleyo in aanad garanyn waxa aad ka hadlayso .ugu horeynt wa inad garanynsa waxa laga hadlayo si kalsoni daro aanay kugu dhicin .suashana si kalsoni leh uga jawabta
3. **Closed body position.**waa adigo is xidhxidha oo miskiin iska dhiga ,alpha person waa qof furfuran dhan walba oo aan laga daremayn wax baqasho ah.
4. **Playing things in front of you :** wa adigo ku ciyara waxyabaha hortada yaala ama faraha iyo cidiyahaga .tana waxay kenaysa inad mujiso in anad xiso u hayn shaygas aad qabanayso ama wada hadalkaas.
5. **Adigo wajigaga tabta** wada hadalka dhaxdisa.tana waxa laga daremi kara

ima inad xishonaysid ama ad ben
shegyso ama aad baqayso

6. Iska ilaali inad jidhkaga ama shafka
taagto o kibir muujiso waa sidii adoo leh
I arkaay tana waxy kaa dhigysa istus
raba attention
7. **Looking down:** wa adigo hoos ama
dhulka eega marka aad socoto ama
marka aad qof la hadlayso
8. **Stupid smile:** qosolka bilaa macniga
ah.kaliya qosol marka loo bahanyahy
waxd u muuqan qof awood leh
9. **Walking fast:** hadii anad dagdagyn aad
ha u socon aad, o socodkagu wa inu
daganaada oo noqda socod anu dagdag
ku jirin
10. **Hareera eeg eega badan** waqtiga wada
shekaysiga lagu jiro.ka fogow inad
heraraha eegto.

- 11.** Haka baqan inad dadka tabato wada hadalka dhexdiisa .waa adigo attention koda so jeedinaya
- 12.** Ha isku dayin inad ka aqli badnaato dadka kale .
- 13.** Ka dhig hadalkaga mid xiiso leh oo ay dadku raban dhamdkisa.

Sharciyada qancinta dadka(persuasion)

- 1. Group law:** waxan jecelnahy waxyaabaha ay ino soo bandhigan dadka an jecelnahy ama aan qadarino.isbar dadka,raadi hab aad fikradaaga ugu so bandhigi lahayd dadka.
- 2. Law of exchange:**marka u qof wax ku siiyo adna wa inaad wax siisa .
- 3. Law of contrast:** dhigida laba shay oo an isku mid ahyn meel isku mid ah ,farqi badan ayay keeni karta.waxyna kenysa inay dadku si kala duwan wax u arkaan.tusaale wa adigo abaha waydista 100\$ kadibna u yidha

maya, hadana aad wayahe 60\$ isii ku tidhaa. taas wuxu is odhan dona lacag ba baqi ku noqotay lakin maaha ee waxd rabtay hab aad lacagta uga qaado.markaa waliga qiimaha badi si hadhaw aad u hesho qiimihi aad rabtey.

4. Law of expectation:marka qof aanaminsanhy ama aan qadarino uu ino soo bandhigo inan wax u samayno(favor) .waxan noqona kuwa rumaynaya waxa u ina waydistay ,waliba siduu rabay ee uu islahaa. Dadku waxay niyada ku qabtan way rumawda .waa sidii ado qadanaya dawo aan waxba ku tarayn kadib u niyaysta inay wax ku tarayso .waayo waad u malanyasaa caadi ayaad noqon dontaa.

5. Law of freinship:qof aad saxiib tihiin hadu wax ku waydisto inad u qabato ,wad u fulinysa dalabkas si dabiici ah.hadaba si aad

dadka u hanato hadal wanagsan kula
hadal .laba wa inad muqaal ahaan so jidaho
ledahy ,dadku waxay badanka u arkan dad
fican oo wax qancin kara dadka so
jiidashada leh.

6. Law of fear:marka qofkuaminsanyhy
waxa u rabaa inay yihiin wax lumaya ama sii
yaraanaya ,waxaasi wuxu u noqda waxa
ugu qimaha sareya agtiisa ee u
daneyo.hadaba sharcigan isticmaal adigo ka
dhigaya waxa ad so bandhigayso ama
shaqadada wax sii yaranaya ama waqti
xadidan kaliyaata ah.tusale (waqti waxan
haya 7:ila 8 ee ka faidayso) .

7. Law of consisitency: marka qof wax so
jediyo ama uu aragti dhibto ,waxay u
badantahy inu ku adkaysto aragtidaas.waa
inad qofka ka dhigtaa inu ku adkaysto waxa
aad uso jedisay oo ah wax tayo leh u rabay,

lakin imaka una diyaar u ahyn,ku celceli wu ibsan dono wuna qaadan dona aragtidas .

8. Law of power: waxa aan sina awood ka badan teena dad gaara, maxa yelay waxay haystaan ama hibo u leyihiin shay gaar ah .waa inaad u muqataa mid awood u leh in xogta wax gaar ah lagaa heli karo si ad ugu lahto o lagu daba fadhiso shaygas.

9. Law of harmony:dadka badankod waxay aqbalaan shay,fikrad ama alaab ,hadii ay dadka u dhaw ama ku hareraysan ay aqbalaan .tusale ahaan shaygas walidkagu wu jeclan dona hadad ibsato.ama ninkagu wu jeclan dona

Dadku wa laba nuuc 85% waxay donan aqbalda dadka iyo sida ay dadka kale u arkayan halka 15% ayna danayn waxay dadku kaaminsanyihiin iyo aqbaladoda toona.

Hadaba ka taxadar dadka ad la hadlayso
noca ay yihiin.

10. Law of time: marka aad badasho qof
aragtidisa ku adan waqtiga, waxad badashay
wuxuaminsana iyo
go, amadisa. tusale (fadlan casharkan soo
socda waa cashar muhiima oo ku anfacaya
hadad seegto wax badan ay qabyo
noqonaya isku day inad focuska saarto) .
Sidan marka ad u hadasho qofku wuxu
noqonaya mid waxas si ficn ula socda

7 arts of seduction = sida dadka loso jiito

1. Qofka wajaha oo u tag lakin ha u
muuqan mid aad ugu baahan. soo jiido si
xirfad ku jirto oo aan lagaa daremayn
inad iyaga aad ugu baahantay. hadi kale

waxd u muqan mid bilaa kalsoni ah oo
an nolol kaleba lahayn.

2. U dir signals isku dhafan oo an isku mid
ahayn.ka dhig daremahaga kuwa aan la
fahmi karayn si aad qofka maskaxdisa u
dagto una kaaga fikiro.dadka waxay
jecelyihiin qofka aan la sheegi karayn
ficiladiisa.
3. U bandhig inaad wax walba dhib iyo
dheef aad la jirto.murugada aad la
daremayso .kuligeen waxn doona qofka
melaha aan ka liidano inagu garab
istaaga ee ina dhiiriya
4. Amaanta .amantu waa hab ad u awood
badan o ad qofka ku kasban karto,marka
la ina amaano kuligeen wan is dabciinaa
oo kalsoni aya ina gasha taas ka
dhigaysa inad la qabsato.

5. action is louder than speaking .ficil
samee hlki aad ka hadli lahyd wayo
ficilka aya ka saamayn badan dhawaqa..
6. Dhagayso oo dhugo shhekoyinka iyo
qisooyinka u qofku so maray adigo
xasuuso dib u galinaya qofka ad
badaayso.sida xasusihi ciyaalnimada uso
maray.melaha ay ku liitana eeganaya iyo
waxa ka dhiman iyaga
7. Ka dheerow ficilo aan so jidasho
lahyn.kaftan la,aan , daganaansho
la,aan ,noqona mid deeqsi ah oo wax
bixiya dhan walba dareen iyo maalba.

Dark Psychological tricks { farsamoyin}

- ✧ Fadlan halkan hadad so gaadhay waxn
kugu dhirigalinayaa in adan isticmalin
hababka ado qof dhibataynaya .kaliya ka
digtonow in adiga lagugu sameyo.

- ❖ **Foot-in-the-door technique:** habkan wa adigo waydisanaya inu waxyar ku qabto ,kadibna marku ku qabto hawsha yar hawl kale oo tii ka wayn waydisanaya ,qofka markaa hawsha wayn ayu xisayn doona.
- ❖ **Social proof:**waa u isticimalida dadka kale aragtidoda iyo ficiladooda .qofka si aad wax uga dhadhciso tusale ahan wa ado odhanaya hebel aya waxa sameyay adna wa inad waxa samaysa ama dadko dhan waxn way sameyaan adna samee.
- ❖ **Flattery:** wa amaanta faraha badan,qofka marka aad amaanto waxy ka dhigysaa inu u dhaga nuglaado fikradahaaga waa anad ka dhadhacin karta waayo wu is qadanaya qofkasi.
- ❖ **Door-in-the-face technique:** habkan wa adigo waydisanaya qofka inu ku qabto

wax aan surtagal ahyn kadib marka uu ku diido waydisanaya hawl yar ama waxyar intii hore ka yar ,way ku qaban donan hawsha danbe waayo waxy daremi donaan inu yara tanasul sameyanayo.

❖ **Anchoring:** waa marka qofka aragtisida kowad ama fikradisa ugu horeysa uu wax ka aminsanaa ay samayso go,amadiisa iyo aragtiyihisa.habkan waxu ka dhaca melo badan sida iibka marka waxa laga ibinaya qofka wax ka ibinaya wuxu ku shegi dona qiimo aad u badan kadibna hoos ayu inyar uga so dagi dona si u ku darensiyo inay ka jabanty qimihii hore.

❖ **Mirroring:** waa adigo ku dayanaya qofka ficiladisa iyo daremahiiisa .habkan waxa loo isticmala marka aan xidhiidh

dhisayno ,marka aan isku dayayno inan fahano sidey daremayaan.wa sidii adoo leh “ wan ku arkaya ,wanan kula daremaya”.tusale ahan “ waxd la hadlaysa saxibka oo murugysan kadibna wa inad u muqata mid murugysan si ad u darensiiso inad la daren tahy”.

- ❖ **Priming:**ka hor inta aadan wax ka dalban qofkas ereyo cusub ama fikrad cusub usheeg, ama bar oo ku saabsan shaygaas ad dalbaty.wa marrka aan aragno shay ama aan maqalno hadhaw waxy samayn ku yeelan donta sida an u fikirayno .tusale wa adigo wax lagu shego ka hor inta aanad wax lagu waydin ,marka waxa lagu waydiiyo waxa lagu waydiyay wuxu ku xasusin dona wixi lagu shegay.

- ❖ **Gaslighting:** ka dhig qofka mid aan jirinba adigo diidaya aragtiyihisa iyo fikradihiisa.tani waxy ka dhigysa isaga mid warera oo awodihisa ka shakiya ,kalsoni darana qaada.
- ❖ **Fear-mongering:** ka cabsiinta qofka .si u kugu qabto waxa ad rabtey,ama in lagu sheego hadad waxa ay raban samayn waydo, ay wax xun kugu dhici karaan.
- ❖ **Emotional blackmailing:** waa marku qofku isku dayo inu kugu mamulo waxd qabato ama ad daremyso , iyago ka dhigaya danbiile tus.wa marka u saxibka ku dhaho hadad waxa isiin waydo saxib masi ahaan doono.waxy ka dhigayan danbile oo ay kugu xukumayaan dhaqamadada.
- ❖ **Gaslighting:** waa marka xaqiiqada daaha lagaa saaro oo la dafiro inay waxaasi

dhaceenba .waa adigo wax aan jirin la
isku dayo in lagaa dhadhiciyo,,sidan
qofku wuxu samayn kara marka uu
awooda leyahy, qofka lagu
samaynayaana uu isku dayayo inu wayin
qofkas .

Hababka gaslighting

1. **Withholding:** waa isago qofku iska dhiga
in aanu waxad ledahy fahminba ama uu
diido inad waxad ledahy uu maqlayay
tusale.wuxu ku odhanaya “ mana
garanayaba waxn aad ka hadlayso”
isagoo is dhafinaya waxd u shegyso ,laga
yaaba waxd u shegyso inay tahy wax
muhiima.
2. **Counter:** habkan waa marka sual uu
galiyo xasustada .tusale ahan “ ma adiga
ogaaba ama mada garanayba .kadibna
wuxu isku dayi inu badalo shekada si uu

mesha isku so dhaxgaliyo isagu ,isago
balaayo balayo iska dhigaya,iskana
dhigaya inu ka awod sareyo.

3. Blocking and diverting:waa iyado
cabashadada iyo waxd tabanyso ama
hadii ad sual waydinayso la is
dhafiyo ,oo la badalo shekada si aanad
waxd tabanyso u sheegin oo aan lo
maqal .

4. Trivializing;waa marka laga dhigayo in
daremahaga aany ahyn kuwa muhiima
ood ka dardarysid. Tusale wa adigo
imtixanka dhacay kadib waxy kugu
odhanayan “waxn waa imtixan wax
maha mxd la murugoon” waxa laga
dhigaya in darenkagu anu muhiim
ahyn .Ikin adiga wax wayn ku yahy.

❖ **Projecting:** habkan waa iyado eeda
dusha laga sarayo ama adiga wax walbo

dhaca lagugu so jedinayo.darenada xun-xun iyo waxyabaha qofkas ku dhaca ama u sameyay aya lagu so jedinaya .tana waxy kenaysa in aad is difacdo ood tidha maan samayn waxasi isla markas qofka raba inu ku badalo wuxu ka faidysanaya inu eda iska duwo oo adigu wax walba sharaxdo marka isagu wuxu sameyayba mesha way ka baxysa waxy noqonysa inad kaliga isdifacdo adna wax anad samayn sual laga waydiyo .mrka wx walba ada lugugu so kala jediyay.

Hadaba si aad uga badbaado habkan waxad samaysa, isdifaca iyo xanaqa mesha ka saar oo si aqliyaysan u wajah qofka ku edaynaya. adigo si maskax ku jirto uga jawabaya wax walba lagugu edaynayo .marka la ina edayo wan xanaaqna wana cadhona maskaxdena ma isticmalno. Darenkena ayan isticmalna .

❖ **Isolation:** kuligeen waxn haysana dad
ina sacida waqtiyaada adag oo inaga
ilaliya inan goaano xun-xun
qaadano .qofka raba inu ku badalo wuxu
isku dayi dona inu kaa fogeyo meel
walba ad tagero ka helyso si aad cidlo u
darento ,si u noloshada u mamulo,wuxu
isku dayi doona inu gidaar idin kala dhax
dhigo adiga dadka aad jeceshay ee ad ku
tiirsanty .waxa jira meelo badan oo
habkan lagu isticmaalo waxaa kamida
goobta shaqada ,wuxu isku dayi donaa
inuu isku kiin daro adiga iyo dadka
asxabtada ah, si aad u kala
fogaataan ,**{divide and conquer}** isaguna
wa hab kale oo isolation ka mida kala
qaybi oo qabso aya la dhaha. wu idin
kala qaybinaya labadinana dhax ayu idin
noqonaya .melaha kale lagu isticmalo

waxa kamida xidhiddhka jacaylka. Waxa la dhaha jacaylku indho malaha ,hadad shukansanyso qof manipulator ah ood ku aragto isago diidaya inad saxibta ama saxibka ama gurigina isku aragtan, qofkas wuxu isku dayaya inu dadka kaa saaro oo an asxabtadu u arag ciduu yahy sidaasna ayna ku qimeyn .isolation waxa kalo lo isticmaala ciqaab ahaan. hadii anad u samayn qofkaasi wuxu rabo , tusale ahan wuxu casuumi dona asxaptada adigana kuguma soo darayo adna waxd daremi donta in lagaa tagy ,si u kugu soo daro wa inad wuxu doonaya u samaysa si malinta danbe adiga lagugu soo daro casumada.”

- ❖ **Positive reinforcement:** habkan waxd u malayn donta hab fican, lakin si xuna waa loo isticmali karaa ,waxa istcimala

macaliminta markay raban in ardaydu
wax si fiicn u bartan, iyo walida marka
markay caruruta raban inay wax u
qabtaan.habkan wuxu u dhaca marka
abaaal marin lagu siiyo kadib shaqadi lagu
direy ,tusale ahan ilmahaga marka aad
siiso dawo una rabin kadibna aad u
shegto in u nacnac helayo hadu cuno
dawadas .haduu qof ku amaano tuslae
isago ku dhaha walhi qof fican ba tahy
talabada ku xigta wa inu wax ka codsado
inad u qabato ,taasna isaga faido u
noqonysa adna wad is qadenysa oo wa
lagu amaane.

- ❖ **Negative reinforcement:** habkan wu ka
duwan yahy habki hore wana kaso
horjedkisa ,habkan waa marka aan ka
dherano inay wax xun inagu dhacaan
marka an samayn wayno wixi la inoo

direy. tusale ahaan ma jeclid inad
homework qabato, lakin walidkaga aya
ku hanjabay oo ku canaantay , hadaba si
aad canantas uga dherato waxd ka
shaqynysa home workii , qofka raba inu
ku badala wuxu ku isticmalaya habkan si
aad uga dherato waxa uuna rabin inad
qabato, isago dhalilo dusha ka saaraya
adiguna waxd ka dheran waxas si aanad
dhalisha kugu dhicin.

❖ **Punishment:** waa ciqaabta , hadaba
ciqaabtu wxay ledaahy habab fara badan
oo ah kuwa qarsoon ama kuwa la arkayo
si lagu manipulate gareyo

1. **Nagging:** waa adigo shay lagugu so
celceliyo inad qabato ama mar walba
lagugu xasuusiyo xitaa hadii aad mar
hore yeeshay oo aad haye dhahday.
tusale waa adigo walidkagu kugu soo

celceliyo qolka hagaji xita hadii mar hore
ku tidhi wan qaban dona .tana waxy
kenaysa qofkan wax lagu so celcelinya
inu dareemo madax xanuun oo madax
laga galayo.hadaba waxd ku garan karta
habkan eeg qofka wax kugu so
celcelinaya ma wax u isku dayaya inad
waxa u donayo u qabto? Ma si cadho leh
ayu wax kugu so celcelinaya?

2. **Yelling:** qaylada ,qofku wuxu codkisa kor
kugu qadi kara laba. mar inu wax ka
dhadhacsiyo ama uu awoda helo si ku
mamulo,iyo ama inu iska dhigo dhibane
sidas u ku helo beerjilec ama naxariis.
Qofka raba inu wax badala wuxu
isticmala qaylo si u helo waxa u rabo.
waayo mahayo wax saxa u kugu qanciyo
si ad ugu qabatid wax u rabo .teda kale
qofka raba inu dhibane iska dhigo wuxu

kugu qaylin dona dadka hor tooda waa
hadii ad ka awood sareyso ,kadibna
dadku ku xukuman inad dulminyo
qofkaas.

3. **Silent treatment:** habkan waa hab u
awod badan o kamida hababka
ciqaabta ,wa adigo laga jaranayo jacaylki
lagu siin jirey , wa sidi in lagu dhahayo
“ wan ka jaranaya jaceylkayga ilaa aad
samayso waxan rabo” . isticimalkan
habkan wa iyado laga dhigayo in aadan
jirinba oo lagu inkirayo .bulsho ahaan
waxn u bahanhy maxabo iyo aqbalaad
dadka kale inoga timaada, si u daren
inaan jirno.habkan kaliya wuxu shaqeya
marka labada qof maxabo ama jacayl
dhax yaalo oo u midba midka kale ku
tiirsan yahy. Hadaba manipulator qofka
ah wuxu isku dayi dona inu jacaylkas ka

goosto ilaa ad wuxu rabo uga
samaynyso ,hadii ad diido waxa u rabo
wuxu isku dayi dona inu iska ka indho
tiro, xita hadi ad la hdasho una ku
jawaabin .inta aad qofkaas daren u
hayso waa inta badan eed qofkas wuxu
rabo u samayn dontid.

4. **Intimidation:** ka cadhaysinta ,habkan wa
laba nooc wa in laga cadhysiyo si cad oo
badheedh ah ama wa in si qarsoon
lagaga cadhysiyo .hadaba marka laga
cadhysiyo waa marku awodiso dhan u
isticmalayo si uu kaga baqsiyo o waxa u
rabo ugu qabato.cadhysinta la arkayo
wa marka qofku isticmalaya inu kugu
cawandiyodo oo ku hanjabo si waxa u
rabo aad ugu qabato.cadhaysinta aan la
arkayn waxa weyan, inad qofka ugu
hanjabto ood ka cadhysiso adigon

istcimalan wax cay ah ama dagaal
ah .dadka nocan ah waa dad aad u qatar
badan waxyna qarin karaan
darenkoda.waxay isku dayi donaan inay
dadka kale beeno kaga shegan ama ay
ku cebayan iyagon isku dayayn inad
darento.

5. **Traumatic one-trail learning:** habkan
waa marka ay na so maran wax xun ama
baqasho leh ,waxad waxas u qaadan
donta wax xun oo aad iska ilaliso
mustaqbalka kaliya markaas u ina soo
maray].waxa kamida habkan corporal
punishment wa marka qofka la dilo ama
la ciqaabo iyado la isku dayayo in aanu
waxas dib u samayn. habkan wax
isticmala macaliminta iyo walidka marka
ay ilmaha ay raban in anu waxas u
noqon way dilayaan ,waxayna keeni

karta cawaqib xumo ilmaha noloshisu ku timada .manipulator ama qofka inu ku badalo raba wuxu isticmali dona inu ka cadhysiiyo,ku caayo,ama ku hanjabo.si aanad waxa u rabo inadan samayn ugu noqon.

6. **Manipulation of facts** :waa iyado xaqiiqda la dhalentediyo oo dhanka kale loo rogo ,sidan waxy dhacda marka qof rabo inu wax ka dhaadhico waxaas oo an ahyn run. tusale ahan qofka raba inu gaadhi laso kaxaystay kaa ibiyo ,wuxu kaaga dhigi dona gadhiga mid cusub oon wali la kaxysan ,isago ku amaani doona ,wanu qurxin dona si an loga dareming mid duug ah.in aan lagu shegin xogta muhiimka ee ad u bahnayd inad ogaato aya ka mida habkan .

7. **Mind games:** waa habab aad u cad oo lo isticmalo si qof maskaxdisa loo badalo .mind games waxa loo sameya si loo abaaro dad qaasa.waxa ay mind games si fican ugu shaqeyan marka dhibanaha ama qofka maskaxdisa la rabo in la badalo uuaminsanyahy qofka kale ee fulinaya .u jedka qofka wax fulinayana wuxu fahansanyahy dabecadaha qofka iyo daremihiisa.inta ugu badan hababka dadka lagu manipulate gareyo waxa la isticmala marka laga qanimysanayo qof maskaxdisa mind games. Dadka isticmala mind games waxay iska dhigan kuwa aan eda iyo dhibato lahayn si ay ula tacamulan qofkaas.mind games meel walba way ka dhacaan gobta

shaqada,dawladaha,xidhiidhada

jacaylka , .

Hababkan oo fahfaahsan qaybta kale buuga
ayan ku qoray.

SIDE LO OGADA IN QOF MANIPULATION

ISTICMALAYO

Hababkan waxad aragtay marar badan Ikin
waxn ku shegaya inay ahaayen manipulation.

1. Omission and commission lying: waa
laba hab oo ku saabsan beenta,

Commission lying: waa marka la shegayo
beenta cadiga ah ee qof walba sheego tan
macnedahuda maaha in ay qatar tahy qof
walba wu shegay bentan xita carurta yaryar
marka ay wax sameyan si ay isku
badbadiyan .

omission lying: waa marka qof kaa
qarinayo xogta saxda si uu ku jahwareriyo,si
aan dhamays tirnayn uu wax kugu

shego ,mararka qaar waxy noqota in wax qaldan lagu sheego. Waxa kamida habkan qofka oo aan ku siin xog dhamays ah oo waxbu mar walba kala qarinaya tusale ahaan hadu qof wax ka iibinayo ma shegayo qaybta xun ee shaygas qaybta wanaga unbu shegaya .manipulators ka waxy ogyihiin in maskaxda bini adamku ku boodo go,aanka ugu danbeya.sida awged waxy isticmalayan wax walbo go,aankas keni kara. tusale ahaan hadi aad aragto qof dharki dhakhaatirta xidhan adigo fadhiya isbitalka qofkas waxd u malayn inu yahy dhakhtar isagon xita kula hadal ,hadaba manipulator wuxu isku dayi dona inad sidas aminto kumana sixi doono su kaga faidysto.

2. **Denial** : iska indho tirka ama didka waxa u sameyay ee ah danbi,hadu qofku diido inu wax danbi ah sameyayba oo ku

adkaysto ,qofkaasi wa qof raba wax walba inu sida uu rabo kaliya u socdan .diidmadan qofku waxa u noqon kara inu isdifacayo ,hab kamida manipulationka , ama inu iska didayo inu masuliyada dusha iska saaro.

3. Rationalization: waa iyado marmarsiyo loo raadiyo wax walba si farsmaysan .qofka manipulatore ka ah wuxu isku daya inu keeno marmarsiyo caqliyaysan oon la qaban karayn. sababna u keeno marka ay timaado ficiladisa.halka qofka cadiga haduu isku dayo inu marmarsiyo keeno laga daremayo inu yahy danbile xita ugu danbaynta u rali galin bixiyo qofkasi.marka aad aragto qof marwalba kena marmarsiyo wad garan karta dabecadihisa.tusale ahaan haduu qof wax kugu sameyo oo uu cadeyo kana keeno excuse marmarsiyo waxy u egtahy inu

ficilkas mid kale ku xigsiin karo, waayo maskaxdisa waxa galaysa shaygan inu agtada caadi ka yahy mar labadna wu samayn dona.

4. Minimization: waa marka lagaga dhigo dhibatada mid yar iyadoon yarayn.tusale ahan waaa adigoo imtixan galaya kadibna qof ku dhaho waxan waxba maahan wa imtixan iska fudud.hadii aad shay ka xanaaqdo u sameyay qofkasi.wuxu isku dayi donaa inu kaga dhigo mid iska cadhonaya ama waxa u sameyay in aanay ahynba wax wayn.

5. Diversion and evasion: wa is mogaysinta ama isdhaafinta waxa mesha yaala, waaqaca mesha yaala, isago isku dayi doona inu bixiyo jawaabo aan isku mid ahyn si qalqal u galiyo xaqiqda.

6. Covert intimidation and guilt tripping:

waa laba hab oo qofka looga dhigo mid cabsi darema iyo danbi, si waxa ad donto kugu qabto. Qofka habkan isticmalaya wuxu kaga cabsin doono shay ad ka cabsato, ama wuxu ka dhigi doona mid danbile ah .tusale ahan wuxu ku odhanaya isii lacag hadii kale eygaas ban kugu diraya. Ama wuxu ku odhanaya waxan ku modeyay inad waxa taqaano waxba taqaanid .tana waxay ka dhigaysa inad naftada ka shakido ama aad cabsi dareento.

7. Shaming : waa iyado lagaga dhigayo ficilabad kuwa ceeba dadka dhaxdooda.waa marka qof uu dadka kugu soo jediyo qalad kaa dhacay awgi ,kuna darensiyo embrace ama cebayn .

8. Vilifying the victim: waa marka qofka edaysanaha ama victim ka laga dhigo dhibta

ku dhacday in uu u qalmay sababtisan
leyahy. Wa adigoo eda dusha lagaa saaro
dhibta adiga kugu dhacday laguna dhaho
ada waxa isugu wacan.

9. Playing the victim role and servant role:

waa isago qofku iska dhiga inu yahy
dulmane kadib markuu dhibaataada aburay
isagu .qaylo badan iyo iska xanaajin si u helo
waxa u rabay ayaa caan ah.halka **servant:** u
yahy inu qofku qabto shaqo badan si iskaga
dhadhiciyo dadka, xita hadii an lo dirsan
ama aanay naftisa u ficnayn.wuxu iskaga
dhigi inu adiga darta wax walba u qabanayo .

10. Projecting: habkan waa iyado eeda ama
danbiga dusha lagaa saarayo xita hadi ay
iyagu gartan inay sameyen, wali waxay
dusha ka saari donan qofka kale si aan loo
fahmin .

11. Brandishing anger: waa marka uu qofka cadho isticmaalo si qofka kale uga cabsiiyo. inu qayliyo ama wax jajabiyo si uga cabsiyo qofkaa kale, badana waxa lo isticmala in lagaa cabsiyo oo ad waxa ay rabaan u qabatid.

❖ Hadad rabto inad qof badasho
{ manipulation } wa inad shurudahan
buxisa

Waa in qofka aad saxibtihiiin ama u ku ogolyahy . qof aan ku ogolayn ma badali kartid waa inad marka maskaxdisu ku ogoshay qofkaas.

Dhaqanka Dumarka iyo dark psychology.

Habdhaqanka dheddigga sidoo kale wuxuu noqon karaa mid aad uga soo horjeeda bulshada, wax-is-daba-marin, danayste, iyo xataa aflagaado. Laakiin weli, waxaan u aragnaa inaan u aragno haweenka inay

yihiiin kuwo aan khatar ahayn. Lakin Waxaan
maqalnaa dambiyo xunxun oo ay galaan
dumar ama sheekooyin ku xun
dhaqanka, waxaan u aragnaa mid caadi ah
oo lagulama xisabtamo marka loo ego
falalka ragga.

Dhaqanka bini'aadamka guud ahaan wuxuu
u baahan yahay in lo fiirsado, waxaana ka
mid ah
cilmi-nafsiga madow ee haweenka. Waxay
u baahan tahay in la baaro oo la fahmo.
Ka dib , haweenku waxay noqon karaan
kuwo waxyeello leh falalkoodu sida ragga.

✓ **Xanta**

waxay u muuqataa inay qayb ka tahay
dabeecadda aasaasiga ah ee haweenka.
Inta badan waxaa loo arkaa sifo haween. Iyo
dariiqa madadaalo, dariiq ay dumarku
kuwada xidhidhan, lakin in laga sheego

waxyaalaha aan caadiga ahayn. Waa wax laga xishoodo - waa muuqaal xun oo lagaa gudbinayo. Waxa laga yaabaa inay burburto Sumcada qofka la xamanayo iyo qofka laga faafinayo xanta

✓ **Af xumo.**

Dumarku way is dhaleeceeyaan iyagoon xitaa ogayn inay samaynayaan. Kuwa waawayn

dumarku kuwa yaryar bay u jeediyaan; kuwa yaryari waxay ku sameeyaan odayaashooda. guud ahaan, waa dhaqan aan caafimaad qabin. Xaqiiqdu waxay tahay, I anay dadka badankiisu aanay u arag dhibaato u baahan in wax laga qabto.

✓ **kalsooni-darro iyo Masayr**

Waxaa lagu dooda inay yihiin ka badanyihin xaga kalsoni marka loo eego raga.

Marka ay dareman kalsoni daro waxay ka baqaan inay waayan lamanahoda waxayna qaadan masayr.

Waxay ku dhici da,a walba xaladani.laga yaaba mararka qaar hadaan lala tacalin masayrkas iyo kalsoni daradasi ay isku badasho waali .

✓ **Dadka kale oo la xaqiro**

Dhinaca mugdiga ah ee qof kastaa wuxuu ka dhigaa inay u maleeyaan inay ka sarreeyaan kuwa kale. Waxay bilaabaan inay rumaystaan in dunidu ku wareegsan tahay iyaga.

Haweenku waxay isku dayi doonaan inay hoos u dhigaan kuwa kale sababtoo ah way fududahay inay sidan sameeyan halki ay muujin lahaayen mahadnaq, oo waxay u baxaan si ay u edayn lahayen dadka kale.

iskuma dayi doonaan inay beddelaan

dhaqankoda. Taa bedelkeeda, waxay hoos u dhigi doonaan kuwa kale si ay u ilaaliyaan dareenka ah inay ka sareyan iyagu cid walba.

Cilmi-nafsiga mugdiga ah ma aha oo kaliya waxyeello, laakiin waa xaasidnimo. Way adkaan kartaa in dadka looga digo in dabecadohoda mugdiga ahi ay dadka dhawaci karaan .

Dhinaca mugdiga ah ee dabeecadda dumarka looma tixgeliyo khatar, laakiin tani maaha run. Dumarku waxay awood u leeyihiin inay u isticmaalaan dhinacooda mugdiga ah si wax ku ool ah iyo wax dumin sida rag. Waxay keeni kartaa isl xadi lamida raga ,waxyna dhawici karan qofka jidh ahan iyo maskax ahaan.

Erayga "dhibane" waxaa inta badan lala xiriiriyaa dumarka. Inta badan waxaa la

yiraahdaa nimanka waxa loo qorsheeyey in ay guulaystaan oo ay u janjeeraan xumaanta iyo rabshadaha.

DHAQANKA RAGA IYO DARK PSYCHOLOGY

Markaa, sida aad u akhriday, Cilmi-nafsiga Madow waa dhab, inteena badani waxan nahy dhibanayal lakin inagon ka warqabin aya la inagu sameya.

Cilmi-nafsiga mugdiga ah waa cilmiga wax-is-daba-marinta iyo xakamaynta maskaxda si looga qanciyo dadka inay no sameyan waxa aan rabno.. Erayga "psychology" waxa la xidhiidhiya fikraddan sababtoo ah dadku waxay isticmaalaan xeelado wax lagu khasbo iyo dhiirigelinta maskaxda si ay u helaan waxay rabaan.

Haweenka akhrinaya qormadan, waxa lagama maarmaan u ah in inay fahmaan sida raggu u dhaqmaan oo loo fahmo haddii ay

isticmaalaan Mawduuca Cilmi-nafsiga ee
Madow.hababka ay ragu isticmalan

1. **Amaan ama jacyl xad-dhaafa:**waxy kaa dharginayan jacyl iyo maxabo xad-dhaafa si aad adiguna dib ugu jeclaato.way kugu waalayan si aad ugu qabato waxay rabaan.

Dadku badanaa ma gartaan in "siinta jacyl xad dhaaf ah" ay tahay xeelad wax-is-daba marin. Had iyo jeer ma aha cadaawad ama khatar,laakiin waa lagama maarmaan in la aqoonsado dhammaan noocyada saamaynta leh si an inan u noqon nacasiin.

2. **Hadiyad bixin:** ninku wux daaadin dona hadiyado , si aad adna wax ugu ogolaato ama badalkisa bixiso.waa dhaqanka adanaha hadii wax lagu siiyo adna waa inad wax celisaa si aad mahad-celin u muujiso .lakin dadka qaar waxay uga

faidyasan doonan qaab magdhab ahan inay kugu siyaan wax adna waxay rabaan aad ugu samayso.

3. **Love denial:** Sida magaca ka muuqata, waa lidka jacaylka. Ninka noloshaada ku jira ayaa Joojin doona siinta dareenka jacaylka ilaa aad dareento baahida loo qabo inaad sameyso waxa waxay rabaan, si aad u soo ceshato qaar ka mid ah jacaylka iyo saaxiibtinimada.

- ✓ **Ka bixitaan dhamaystiran:** tani waa qaababka ugu cad ee manipulationka .hadii uu qofku kaa fogaado gabi ahaanba ama aamusnan u kula dhaqmo wuxu qofku kugu samaynayan manipulation .hadaba ninka aad jeceshay sidan o kala ayu samaynayaa si aad ugu qabato wuxu rabo.

Saamaynta Dadka ado Isticmaalaya Qancin.

ma haysaa fikrad ganacsi ama fikrad aad rabto inad qof u sheegto lakin ma haysid hababki ad ku qancin lahyd ,hadaba hababkan isticmal si aad qof walba wax uga dhadhiciso ,fikradahagana loo qaato.

a. Is-dhaafsiga: wax bixi adna waad heli.Dadku waxay dareeman waajib inay ku tahy inay celiyan badalked hadii ay helan hadiyad,deeq ama fadli.marrka aad wax bixiso ayad adna wax rabtey helysaa.

b. Yaraanta:dadku waxay aad ayay u rabaan waxa ayna haysan .samaynta shay gaar oo naadir ah waxay ka dhigysa shaygas mid aad loo raadiyo.ka dhig waxa aad so bandhigayso wax anay cid walba heli karin,dadku waxy jecel-yihin waxa anay cid walba haysan.

- c. **Maamulka:**Dadku waxay dhegaysan doonaan kuwa ay aaminsan yihiin inay yihiin kuwo lagu kalsoonaan karo, aqoon iyo khibrad u leh wax.waxan aad u radina dadka u eg inay aqon leyihin laguna kalsonan karo .noqo mid shay gaar ah looga daba fadhiso si aminadadu u badato.
- d. **Joogteynta:**dadku waxay jecel-yihiin shayada ay mar walba arkaan.joogteyntu waa hab ugu fican aad ku gaadhi in qof ad ka hesho balan qad iyo aqbalaad .
- e. **Jaceylka:** tani way iska cadahy ,inta badan aad qofka jeceshy wa inta badan aad waxay rabaan u qabanayso.xadiga aan qof jecelnahy waxay ku xidhantahy sadex shay

- ✓ Isku ekaanshaha ama ashyada an wadagno.
- ✓ Intee ayay ina amaanan iyagu.
- ✓ Intee in leeg bay inaga cawiyani hadafyadena.

F. **Is-afgarad:**hadii ay dadku sameynaya ,koley waa wax wanaagsan.haddii dadku aysan hubin wax, waxay eegi doonaan hareerahooda si ay u arkaan waxa dadka kale samaynayaan.habkan u isticmal dadka si ad wax uga dhadhiciso.

manipulation{ habka dadka maskaxdisa loo badalo adigo adegsanaya hab aqliyaysan }

V.2

11 tactic manipulation

Waa habab fudud lakin waa dark iska iilaali dadka hababkan isticmaala.

- 1) “charm” aamanta faraha badan marka aad amanto qofka wuxu ku qaban doona waa ad rabto waa farsamo la isticmalo si aad waxa ad donayso u hesho.
- 2) “coercion” ka cabsiin .qofku marku u rabo inu qofka waxa ka dhadhiciyo ayu isticmala habkan si uu uga cabsiiyo.
- 3) “silent” amusnanta.hadii qofka aad ka amusto wuxu daremi dona daren ah inu ku siiyo waxa aad ka doonayso.
- 4) “reason” waa isticmalka sabab.ama sababe waxa aad u rabto waxaas adigo

keenaya sabab cad oo ad kaga qadi karo waxas.

- 5) **“self abasement”** isdul-dhig.tusale ahan wa adigo dhaha waxaas wa nacasnimadyda sas may ahyn inan kugu sameeyo.habkan wa marka aad iska maslaxayso qof kale.
- 6) **“responsibility invocation”** waa marka aad qofka ka dhadhicanyso ama aad ku qancinayso inu sharciga raco.tusale ahaan hadii u qofku rabay inu safar tago waxad ku odhan karta sawdigii balanqaadey inad safarno/ saw adiga kadhki baska jartayba.
- 7) **“hard ball”** dagaal ama xanaaq iyo wixii la mida .
- 8) **“pleasure induction”** waa ku qancinta xamaasada wadata .wa adigo qofka ku dhahaya ina keen halkaas waa asale.

9) **“social comparison”** waa isbarbardhiga qofkale. Ku dhe qofkasi sidaasu sameye kaalay adigo ku qancinaya oo barbar dhigaya qofkaas.

10) **“monetary reward”** waa adigoo usoo bandhiga lacag si aad uga hesho waxa aad rabto

Sidee qofka looga dhigaa sida adonkaga

Dadku waxay quursadan ama iska indho tiraan waxay heli karaan ama ay heystaan .dadku waxay rabaan waxa ayna heli karayn

✓ **“intermittent reinforcement”** habkan wa hab aad kuso jiidan karto dadka .wa adigoo noqda qof aan la shegi karin dabecadihiisa adigo samaynaya dhaqamo isku dhafan oo kala gaargaar ah sida jacayl siin,xanaq iyo wanaagba.way waxa aad habkan u

samayn kartaa, wa inad xoojisa qofka ad ku isticmalayso habkan adigo siinaya wuxu rabo qofkasa kadibna ka jooji waxas oo isticmal habkan

“favouritism” sida lo isticmalo in dadka laga xigsado

- ✓ Dhoolacadee badanka maaha qosol.waa sabab aad dadka kuso jiidan karto
- ✓ “flattery” amaanta yar eee so jidashada leh waa hab fican iyaduna.
- ✓ Waydiiso talo kadibna usheeg taladaas inay caawisay isaga dhinac wanagsan’.
- ✓ Waydii sidii uu herkan kusoo gaadhay

Isticmalka habka “ waad ii bahantay,kuuma bahni”

Isticmalka habkan waxay kaa dhigaysa inaad qofka tusto inad ledahy awood aad qofka kale uga tagi karto xitaa hadii aad u bahantay, habkan waxa ad u isticmala

gabdhaha iyago raba ninka ayay iska dhigan in anay u baahnayn.waa inaad heysataa awooda ama meel kale od tagto isku hubto marka aad habkan isticmalayso.

“Qofkii dagan baa awooda leh”

U dhaqan doqon aan waxba ogayn adigo iska dhigaya qof an waxba garanayn. waa sabab kale oo ad ku mamuli karto dadka .”
ma jiro qof ka doqonsan qof isku maleeya inuu yahy caqil”

Isdul dhul-dhig oo noqo mid dagan oon laga dareemin kibir .iskana ilaali muranka badanka

Sidee lagu hela qofka waxa dhriganaliya inu wax sameyo.

Inta aanad qof manipulate garayn wa inad ogaata sababta wax walba ka danbaysa adigoo waydinaya sualo toos ah iyo kuwa aan toos ahynba.

wanaagu waxba ma tarato hadi anay jogtayn jirin

Dabecada wanagsan waxba ma tarto ee waxa wax ku taraya inaad u jeed ledaahy oo aad ku dhaganaato ujedkaas.hadii waqtigoo dhan wannag ku dhamayso waxa jiri doonta mar aad meel sare gaadho oo dhibaato imato kadibna wanag moyee anad xuman samayn karin wana dhibatada wanagu leyaahy.

U diyaar garaw xumaan kastoo iman karta inta aad ku gudo jirto guusha .maskaxdada gali oo ka dhaadhici wax walba oo xun ama caqabada oo dhici kara una diyar garaw. haka baqan ee kasii fikir oo niyada usii daa hadii ay caqabadaas timaado.maskax ahaan u diyarsanaw guul darada iman karta.

Guuldarad kadib dib isku eeg oo wixi qaldamaya yara sax, waayo dhibta waxa laga bartaa cashar muhiim.

lacagtada hayso ka hor inta aan hawsha lagu qaban

marka aad lacagtada gacanta ku haysato waa marka aad ugu badan aad leedahy.ha siin ilaa hawsha lagu qabto ood ku qanacdo.waxba hasii hor marin ilaa ad ku qanacdo waxa aad ibsanyso ama lagu qabanayo

marwalba qofka lacagta gacanta ku haya ayaa ah ka awwod sareya .

Ogow yaad badali kari maskaxdisa iyo cida anad karayn.

Is waydi suashan ka hor inta aanad badalin qofka”qofkani mu I jecelyahy mise wuu I necebyahy” dadku waxay wax u samayen qofka ay jecelyihiin.

waa inad is iib geysaa ka hor inta aanad fikradahaga iibgayn. tani waxay ku ogolanaysaa inad qanciso kuwa marka horeba ku furfurnaa.

Gabadha waxa ad badali kartaa marka aad qalbigeda hanato dadkuna waa lamid.

Badal ama manipulate saaxibada waayo qof aan ahyn saaxibka ma badali kartid ka dhig saaxib sidaa awgeed si ay hawshu kugu fududaato “naftaada iib gee ka hor inta aanad fikradahaga iib gayn”

“eyga hurdaya lama kiciyo hadii anu ku dhibataynayn” hala murmin qofka kale hadii aanu fikradahaga waxyelayn u gaysanyn

ku guulayso muranada

✧ Si qofka aad u badasho iska dhig in aad isku mid u fikirtaan oo aad meel u wada jeedan,wu ku jeclaan dona wuxu ku moodi inad meel wax kawada argtaan.

- ✧ Dhagaysid badi si aad u aragto meelaha u qofku kugu diidayo.
- ✧ Daji maskaxda qofka murmaya adigoo daremihisa dajinaya kadibna ka faidaysanaya “wan daremi kara wax ku haya : “ kuma edaynayo anigaba way igu dhacda.”wax wanagsan baa kula rabaa adiga” ka saarida muranka mesha ayaa ka dhigaysa inuu qofku kugu raaco adiga

.

- ✧ ku qanci waxa ad usoo jedineysa inay tahy waxa ugu wanagsan uu heli karayo “qof saas kula hadla ma helaysid” ugu danbaynta qofka masuliyada dusha ka sar adigo dhaya “ adiga ayay ku jirta / adaa ka masuula haday sidas samayso”
- ✧ Ugu danbayn yara tanasul adoo inyar qalada dusha iska saaraya oo leh “nio halka wan ku qaldana waad I saxaday’

Cadadis saarida qof aad rabto inad badasho

Laba qaybood oo cadadis ah aya jira

1. Inaad ka dhigto inayba yeleen waxa aad uso bandhigtay kadibna aad ku dhaqaaqdo waxaas
2. Qaybtan labaad waa amuska. Amusku waa cadadiska(pressure) ugu awooda badan,sual waydii kadib aamus oo ha hadlin

ilaa qofka ad manipulate gareynyso oo uu ka jawabayo waxad waydisay,xasuusnaw ma hadlaysid ila u ka jawaabo.

❖ **Ogow marka aad isticmalayso cadadiska**

- ✓ Wa inuu qofku uu is dabciyay diidmadi badnayd ku didana uu kaso yara dabciy.
- ✓ Waa inuu ku jiraa xaalada “haa” ama “maya”. ah. Macnahedu wa inu qofku sina ka ogolyahy sina ku didanyahy ,marka cadadis wad sari karta.

Sideee loo jojiya xushmad darada ka hor inta ay bilabmin

Inta badan uu qofku dayn kugu leyahy waa inta badan ee ay xushmad daro kula imanayaan.

Qofka bini adanka marka aad wanag u samayso waa marka ay xushmada darada aad filanayso, waad g,aamin karta inta xushmad daro aad donayso inad la kulanto adigo egaya qofka waxd u qabanyso iyo waxa aad sinayso.

Yaree qofka waxad dartii u samaynso si ay xushmad darada iyo qadarin la,aantu u yaraato.

Isku isticmal labada hab ee ah intermenent reinforcement iyo habkan aad ku yarenayso qofka wanaga aad u samaynayso si ay xushmmad daradu u yaraato.

Ka hor inta aadan favor ama wanag samayn
ka saar mesha wax walbo xojinaya dhaxdina
damanad ka qaad tusale ahan hadad saxibka
lacag amahinayso damand ka qaad

“hadii ad ay wadada kaso qaado oo ad wax
siiso kuma qaniini dono” waa waxa ay dadka
xayawanku ku kala duwanyihiin.

Iska ilaali dadka noocan ah

1.Dadka mar walba wax kusoo celceliya
marka ay wax kaa rabaan.laga yaaba inay
been shegayaan.

2. Qofka aad aragto isago qof kale been ka
sheegaya,laga yaaba adigana inuu ka shego

3. Dadka dhaha “ mar baan sida ahaa ,mar
ban tajir ahaa” waxa u u shegaya hadi ay
run ka tahy imaka maxa ku ag dhigay

4. Iska iaali qofka karti la,aanta ah ee dadka
edeeya halkii isagu ka qaban laha hawshaas.

**Haday hababko dhan qasaaran isku
day habka xun (dirt way).**

Adeegsi hab ka baxsan hababki oo dhan
adigoo si dadban u soo dhax maaraya qof
kale si uu ugu qanciyo qofkas waxa aad ka
rabtid waa hab aad u fican haday hababki
oo dhan ay failed noqdaan

Manipulation people v3

● communication

Wada hadalka aad la ledahy qofka la yelanyso.

7% kalmadaha aad ku hadlayso

40% tone ama qaabka aad u codkagu gadhayo qofka

53% body language,qaabka jidhka .

Sida dadka loogu manipulate gareyo online

Way adagtay in qof lagu badalo qaab online lakin waxa jira dhawr siyabod ood isticmali karto .

Ugu horeynt waa inad isticmasha ereyo nuxur leh oo qofku amini karo si aad uga dhadhiciso waxa aad shegyso qofka waxa

aad manipulation ama aad wax ka
dhadhicin kartaa marka aad is hor jogtaan
oo body language kaga la arkayo codkaga
la maqlayo balse qadka way adkanaysa
inad qof ku manipulate garayso.
Habka ugu wanagsan eed qof ugu
manipulate garayn karto internetka
dhaxdisa ,waa adigoo badala
shaqsiyadada ama iska dhiga qof anad
ahyn .ugu badnan qofkasi wu ku amini
doona waxna wad ka dhadhicin karta
qofka .tusale ahaan marka aad gaabadh la
shekaysanyso waa inad iskaga dhigtaa nin
wax badan haysta ,lacag meel u taalo ,
ama shaqaysta .ugu badnaan gabadhas
way ku amini donta waxna waad ka
dhadhicin kartaa .