Joornaalka Awoodayda

SAFARKAAGA HALKAN AYUU KA BILAABMAYAA
#pieniimuutoksii #isbaddeloyaryar

Daabaca: MIELI Mental Health Finland Ry, Mental Wellbeing and Inclusion in Multicultural Finland (MIOS) Project

Mawduuca: Leila El Krekshi

Dib u akhrinta sixitaanka loogu talagalay: Katja Kangasniemi-Marrocco

Naqshad Sawireedka: Fiorenza Marani

2020 MIELI Finnish Mental Health Association Ry

www.mieli.fi

European Union
European Social Fund

Mental Health Finland

TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Leverage from
the EU
2014–2020

Joornaalka Awoodayda

SAFARKAAGA HALKAN AYUU KA BILAABMAYAA
#pieniimuutoksii #isbaddeloyaryar

Buugan waxaa iska leh ________________________________

Nuxurka iyo qalabyada

Joornaalka Awoodeyda waxaa loogu talagalay adiga inaad iskiis u isticmaasho, ama aad ku taageerto barashadaada caafimaadka dhimirka ee shabakada OmaMieli ee www.omamieli.fi. In kasta oo joornaalkan loogu talagalay dhammaanteena u baahan dhiirigelin si aan uga gudubno hawlaha maalinta, diiraddayadu waa inaan ku dhiirrigelinno isticmaaleyaasha ka socda bulshada dhaqamada kala duwan si ay kor ugu qaadaan fayoobi-qabkooda maskaxeed. Waxaan rabnaa in aad aqbasho kala duwanaanshahaaga iyo caafimaadka maskaxdaada si aad u hesho nolol farxad leh oo dheeli tiran. Hayso joornaalkan, gudaha boorsadaada, isticmaal marka aad cabbayso koob kafee ah ama nasasho ahaan inta lagu jiro maalinta si aad uga milicsato waxa socda.
Waxaan isku keenay liis hubino, jimicsiyada qaab nololeedka, xigashooyin maalinle ah si aan kuugu dhiiri galino maalintaada iyo qalabka is-xaadirinta maalinlaha ah si aan u garawsano wixii dhacay inta lagu guda jira maalinta iyo in lagaa caawiyo inaad sameysato caadada xusuus qorida.

Xusuus qoridu waa qalab awood leh oo lagu kala furfuro maskaxdeena, taas oo awood noo siinaysa inaan lahaano ujeedo badan. Waa qalab loogu talagalay is-milicsiga iyo sidoo kale is-daryeelka wuxuuna bixiyaa meel bannaan oo uu qofku ku qori karo khibradaha muhiimka ah. Waxay caawisaa habeynta khibrada, banaan u bixinta shucuurta iyada oo aysan wax xukumid ah aysan jirin. Waxay kaloo kaa caawin kartaa dhimista wal-bahaarka. Qor wax kasta oo maskaxdaada ku soo dhaco, ha dhaleecayn hana xukmin. Si kale haddii loo dhigo, waad soo bandhigi kartaa inta aad rabto... Haddii ay jiraan maalmo aadan jeclayn inaad wax qorista, ha ka welwelin. Taa baddalkeeda, isticmaal xigashooyinka, iyo agabyada kale ee aan isugu uruurinay buug-yarahan ee loogu talagalay dhiirigelinta, u fiirsashada iyo sahminta.

Tan waxaa loogu talagalay adiga:

- markaad dareento inaad u baahan tahay xoogaa dhiirigelin ah si aad maalinta uga gudubto. Intaas oo dhan ka dib dhammaanteen waxaan leenahay maalmo xun waxaana dhammaanteen leenahay waqtiyo aan ka shakino nafteena oo xataa xoogaa nafteena ku adag;
- si aad u hesho dhiirigelin iyo fikrado ku jihaysan ficilka si aad uga gudubto xaaladaha wal-bahaarka badan leh;
- si laguu siiyo hagitaan, kaaga caawiyaan nadiifinta maskaxdaada oo aad noqoto nooca ugu fiican ee naftaada;
- si aad u qaadato neefsasho qoto dheer, oo aadna naftaada xasuusisid inaad leedahay agabyo iyo awood aad kaga gudubto tan;
- xasuusin ahaan ah inaad tahay mid cajiib ah, oo aad leedahay waxa ay kugu qaadato si aad uga gudubto waxa noloshu kugu soo tuuri karto;
- Qalab ahaan kaa caawinaya inaad dareento wax badan, samee wax badan oo wax badan noqo...

Diyaar ma u tahay tan? Hadday haa tahay...

SAFARKAAGU HALKAN AYUU KA BILAABMAYAA

Caafimaadka maskaxda

Caafimaadka maskaxda aa il muhiimka u ah fayoobi-qabka guud. Hadii aysan jirin caafimaadka maskaxda, caafimad ma jiro. Sida uun ugu badan ee aan u daryeelno fayoobi-qabida jirkeena jirkeena, waxaan u baahanahay inaan daryeelno fayoobi-qabida maskaxdeena. Caafimaadka maskaxda waxaa ka mid ah cabbirada cilmi-nafsiyeedka, jireedka, bulsheedka iyo ruuxeedka. Waa awoodeena shaqsi ahaan in aan ogaano kartideena, awooda aan kula qabsan karno walbahaarka, iyo in aan aqoonsano arrimaha ilaalinta iyo khatarta. Sidoo kale waa awoodayada inaan joogteyno cilaaqaad caafimaad qaba oo aan si togan wax ugu biirinno bulshada.

Arrimaha gudaha iyo dibadda ee caafimaadka maskaxda:

Aniga
Caafimaadka, dhaqdhaqaaqa jirka, nafaqada, xilliga caruurnimada, isku kalsoonaanta, adkeysiga, isticmaalka mukhaadaraadka, xadgudubka iyo rabshadaha, la qabsiga iwm.

Qoyska
Cilaaqaadyada, isticmaalka mukhaadaraadka, qoyska, qaabka barbaarinta waalidnimo, dakhliga, caafimaadka.

Bulshada
Xiriirada bulshada, hawlaha bulshada, goobta shaqada, wakhtiga firaaqada, ka qeybgalka bulshada, taageerada bulshada, dugsiga.

Xaaladaha bulsho-dhaqaaleedka, dhaqanka, siyaasadeed iyo deegaaneedka
Guriyeynta, daryeelka caafimaadka, shaqo la'aanta, kaabayaasha dhaqaale, wasakhowga, xuquuqda aadanaha, takoorka, ka qaybgalka siyaasadda.

Dejinta nidaam caafimaad oo joogto ah ayaa lama huraan u ah fayoobi-qabkeena. Xullashooyinka aan samayno nolol maalmeedkeena waxay saameyn ku yeelan karaan caafimaadka maskaxda. Mararka qaarkood, aad ayaan u mashquuli karnaa, ama uga walwali karnaa dhacdo gaar ah. Wal-bahaar keena kastayaal kastoo ay kuwaas noqon karaan, waxa aynu u janjeernaa in aynu nafteena dambaysiino oo aynaan si fiican isu daryeelin. Tani waxay saameyn kartaa sida aan ula dhaqanno nafteena, iyo sida aan ula macaamilno kuwa kale.

Tusaale ahaan: waxaad ku soo lahaatay dood xun goobta shaqada, leedahay waqti kama dambays ah oo soo socoto. Waad is walbahaarisay cadaadiska ku saaran awgiis, ma seexan kartid, si fiicanna uma cuneysid cuntada. Isku uruuridan, walwalada, u seexasho la'aanta iyo u cunto cunista si habooneyn, waxay kaa dhigi karaan mid xanaaqsan, katan baditaan, iyo awoodid la'aanta ku aadan xoog saarida.

Waxaan si dabiici ah ugu janjeernaa inaan daryeelno meelaha fayoobi-qabida qaarkood anagoo iska indha tirayna kuwa kale waxaana jecelnahay inaan ku sii nagaano aagga raaxada. Marka aan isbedello sameyno, inta badan waxaan dejinsanaa yoolal aan macquul ahayn waxaana rabnaa inaan wax walba hal mar beddelno. Si kastaba ha ahaatee waxaa aad muhiim u ah in aan horay ugu sii socono oo qaadno tillaabooyin yar yar oo macquul ah. La soo bixida qaab nololeed caafimaad leh, maskax ahaan iyo jidh ahaanba, waa geedi socod joogto ah oo saamayn togan/wanaagsan ku leh adiga iyo dadka kugu xeeran. Waxaa jira shan qaybood oo muhiim ah oo saameeya nolosheena oo lagama maarmaan u ah inaan nolosheena ku ilaalino dheelitirnaanta.

Kuwan ayaa ah shanta meelood ee aad is-beddel ku samayn karto adiga kaligaa:

Cuntada & Nafaqada

Maxaad cuntay inta maalinta lagu jiray?
Ma xasuusatay inaad cunto fudud cuntay?
Yaad kula raaxaysatay la cunista cuntadaada?
Ma si qof firaaqo haystaa ayaad wax u cuni jirtay mise degdeg ayaad ku jirtay?

Hurdada & Nasashada

Ma u seexatay si fiican?
Waqtigee ayaad seexatay?
Ma soo toostay adiga oo nafistay?
Ma heshay wakhti aad isku kala bixiso oo aadna ku nasato?

Ciyaarida & Hal-abuurka

Ma samaysay wax hal abuur leh?
Waxyabahee madadaalo ah oo aad samaysay maanta?
Maxaa indhahaaga ku qurux badan?
Sheekooyin noocee ah ayaad jeceshahay?

Xidhiidhada & Dareenada

Maanta sidee buu ahaa dareenkaagu?
Maxaa kaa farxiyay ama kaa murugeeyay?
Ma u sheegtay qof wax ku saabsan shucuurahaada?
Yaad la kulantay maanta?
Maxaad la samaayn doontaa qoyskaaga?

Jimicsiga & Wada Socodka

Maanta ma fuushay, oroday, gurguurtay, sameysay qoob ka ciyaar ama boodday?
Waa maxay nooca jimicsiga ugu fiican?
Ma jeclaan lahayd inaad barato futogadoon?
Sidee sameynta jimicsigu ku dareensiiyaa?

Isticmaal su'aalahan si ay kaaga caawiyaan inaad la socoto habka noloshaadu u socoto.

Liiska hubinta ee is-daryeelka

Sax maalinta aad ku guulaysatay inaad sameyso hawlahan kaa caawinaya hagaajinta qaab nololeedkaaga.

	isniin	talaado	arbaco	khamiis	Jimce	sabti	Axad
Hurdo fiican ayaan seexday	√						
Waan jimicsaday							
Waxaan waqti ku qaatay dibadda							
Waan ku nafteyda ka dhigay mid biyo badan fuuqsada. Waxaan cabayay biyo inta lagu jiray maalinta oo dhan							
Sigaar ma cabbin							
Khamri ma cabbin							
Waxaan cunay quraac, qado iyo casho caafimaad nafaqeed leh							

	isniin	talaado	arbaco	khamiis	Jimce	sabti	Axad
Kama gudbin cunista cunto maanta							
Waxaan qaatay dhawr waqti oo nasasho ah intii aan shaqada ku jiray							
Waxaan qaatay gudo iyo dibad neefsasho qotoda dheer							
Baaran deg ayaan sameeyay oo waxaan ku celceliyay istereexida qotoda dheer							
Waxaan caawiyay saaxiib							
Is-dhexgal bulsho ayaan sameeyay							
Waxaan ka hadlay sida aan dareemo							

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 1-aad

"Gurigu waa meesha lagugu qaddariyo, aad ku badqabto, lagugu ilaaliyo, aad hal abuur ku leedahay iyo halka lagugu jecel yahay – ma'aha meel lagugu xiraayo xabsi." Nawal Al Saadawi – Qoraaga taageera dumarnimada iyo dhakhtarka dhimirka – Masar

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?
- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?
- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?
- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?
- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:
- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 2-aad

"Ma leexin kartid dabaysha marka shiraacaada leexi."
Maahmaah sawaaxili ah oo aan la garanayn qofka ay kasoo askuntay – Afrikada Bari

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 3-aad

"Qofna lama dhalan asagoo neceb qof kale sabab midabka maqaarkiisa ah awgeed, ama asalkiisa, ama diintiisa. Dadku waa inay bartaan nacaybka, haddii ayna baran karaan nacaybka, waa la bari karaa jacaylka, sababtoo ah jacaylku si dabiici ah ayuu ugu yimaadaa qalbiga bini'aadamka marka loo eego lidkiisa."

Nelson Mandela - Kacaankii ka soo horjeeday midab-takoorka iyo madaxweynihii hore ee Koonfur Afrika - Koonfur Afrika

Awoodaheyga iyo qiyamyadeyda

Kha war qabida awoodahaaga ayaa wanaajin karaan qanacsanaanta noloshaada, xidhiidhadaada, kor u qaadida caafimaadkaaga iyo ka caawinta maareynta iyo ka gudbidda dhibaatooyinka. Cilmi-baarist la sameeyay ayaa soo jeedisay in qof kastaa leeyahay awoodo loo isticmaali karo in lagu wanaajiyo tayada noloshiisa. Dhiirigelinta shakhsiga ah ee ah ee ku aadan in uu helo nolol wanaagsan waxay kasoo askuntaa diirad saarida waxa uu ku wanaagsan yahay ama ay ku wanaagsan tahay. Waxa aan ula jeedno meelaha uu qofka ku xoogan yahay waa awoodeena gudaheed iyo sida aan u fakarno, u dhaqano oo aan wax u dareemno. Dhammaanteen waxaan leenahay awoodo gaar ah oo marka la aqoonsado aan ka faa'iideysan karno si aan u helno nolol faa'iido badan leh.

Dul mar awoodaha soo socda.
Aqoonso waxa aad u aragto inay yihiin meelaha aad ku wanaagsan tahay sida soo socdaan:

AWOODAHAYGA UGU SARREEYAAN | **AWOODAHAYGA DHEXE** | **AWOODAHAYGA UGU YAR**

Taageero siinta ....
Waxaad dhiirigelisaa oo taageertaa kuwa kale.

Rajo leh ....
Waxaad rajo fiican ka qabtaa imaanshaha waxyaabo wanaagsan
.

Cadaaladle ....
Waxaad dadka kale ula dhaqantaa si siman oo ixtiraam leh. Waxaad tahay qof ujeedo leh, oo ma ogolid in dare-enadaadu saameeyaan go'aamadaada.

Xasaasi ah ....
Waxaad si qoto dheer ugu kuur gashaa gudaha nafsiyadaada iyo aduunka nawaaxigaaga ah. Waxaad u dareemtaa oo aad u dareemaysaa si xoog leh.

Milicsi leh ....
Waxaad wax u miisaamtaa si sax ah oo waxtar leh ka hor inta aanad wax falin, odhan ama dooran.

Daacadnimada ....
Waxaad qiimeysaa daacadnimada iyo dhab ahaanta.

Taxaddar leh ....
Ma qaadid khataro aan macquul ahayn, taxaddar leh.

La aamini karo ....
Waxaad samaysaa wixii aad ballan qaaday, oo aad qaadaa lahaansha-ha masuuliyadahaaga beeleed.

Suubbanaan ....
Waxaad awood u leedahay in aad is-milicsi ku sameyso meelaha aad ku fiican tahay iyo meelaha aad ku liidato, oo waxaad awood u leedahay xakameynta isla waynida.

Saaxiibtinimada ....
Waxaad tahay qof naxariis badan, edeb leh oo niyad wanaagsan oo dadka kale ula dhaqma sida saaxiibka dhabta ah uu ula dhaqmi lahaa.

Xamaasad leh ....
Waxaad leedahay dareen farxadeed, tamar iyo xamaasad.

Muujiya/ sa galkaceyl ....
Waxaad awood u leedahay inaad wax jeclaato oona lagu jeclaado labadaba.

Leh edbin wanagsan ....
Waxaad awood u leedahay inaad yeelato edeb, si aad u maamusho rabitaanadaada degdega ah iyo shucuurahaada.

Leh yididiilo wanaagsan ....
Waxaad mustaqbalka ku wajahdaa kalsooni iyo aragti wanaagsan.

Hogaamiye damiir leh ....
Waxaad diiradda saartaa "annaga" halkii aad ka saari lahayd "aniga". Waxaad dhiirigelisaa isbeddelka wanaagsan oo waxaad dadka kale ka soo saartaa waxa ugu wanaagsan ee nafsad ahaantooda noqon lahaayeen. Waxaad diirada saartaa had iyo jeerba ujeedada weyn.

Faraxsanaan ....
Waxaad leedahay dareen kaftaneed wanagsan oo kuu ogolaanaya inaad aragto dhinaca maadka leh ee nolosha. Waxaad ka caawisaa dadka kale inay is dejiyaan, oo waxaad sidoo kale qosol wanaagsan ugu qosli kartaa naftaada!

Cafiya ....
Waxaad awood u leedahay inaad aragto cilladaha ka imaanaya dadka kale, iyo naftaada, waxaad tahay qof naxariis badan, waxaadna siisaa dadka kale fursado labaad.

Mufakirka curiye go'aano sax ....
Waxaad awood u leedahay inaad falanqeyso oo aad qiimeyso xaalad si aad u sameyso xukun sax ah. maskax furan.

Hal-abuur leh ....
Waxaad ka dhex aragtaa iskaashiyo cusub dhexda waxyaalaha. Waxaad ka fikirtaa wax ka baxsan waxa laga hadlaayo, taasoo kuu ogolaanaysa inaad la soo baxdo fikrado iyo ra'yiyo ka duwan kuwa dadka kale.

Xiiso badan u qabid ....
Waxaad muujisaa xiiso, oo waxaad leedahay rabitaan ku aadan raadsashada khibrado cusub, aqoon cusub, iyo furfurnaan ku aadan inaad isbedeli karto.

Geesinimo ....
Waxaad muujisaa awood/karti marka aad wajahayso cabsi, khatar, ama xallado adag. Waxaad sidoo kale muujisaa awood akhlaaqeed markaad waxa saxa ah aad ka hadleyso.

Joogteeyn ....
Waad samirtaa oo si fudud uma quusatid. Waxaad tahay qof adkeysi badan oo adag, xitaa marka arrimuhu aanay noqon siduu qorshahu ahaa.

La dhaqmi kara ama qaadan kara dabeecadaha bulshada ....
Waxaad leedahay faham wanaagsan oo ku saabsan isdhexgalka dadka. Waxaad tahay sheeko-yaqaan karti leh, dhagayste wanaagsan oo kor u qaadi kara jawiga guud ee shirkad kasta.

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 4-aad

"Waxaad ka awood badan tahay ama xukumi kartaa maskax-daada, ma aha dhacdooyinka dibadda. Xaqiiqso tan kadibna waad heli doontaa awooda.

Marcus Aurelius – Boqor Roomaan ahaa iyo faylasuuf – Talyaani

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 5-aad

"Dhammaanteen waan kala duwannahay, taas oo ah wanaagsan ah, sababtoo ah dhammaanteen waxaan nahay kuwo mid kasta uun kaligiis yahay. Hadii ay jiri lahayd kala duwanaansho la'aan noloshu waxay ahaan lahayd mid caajis badan."

Catherine Pulsifer – Qoraa – Mareykan

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 6-aad

"In aan iska deyno ama iska cafino waxay ina siinaysaa xorriyad, xorriyadduna waa shardiga keliya ee farxadda. Haddii, gudaha qalbigayaga, aan weli ku dhegganahay wax kasto – haddey noqon lahayd cadhada, walaacida, ama hantida – ma noqon karno kuwo xor ah."

Thich Nhat Hanh – Raahib Budhist ah oo u dhashay Fiitnam iyo nabad u dhaqdhaqaaqe – Fiitnam

Maxaan sameeyaa markaan khalad sameeyo?

Waxaan qaaday mas'uuli-yadda wixii aan sameeyay

Raali geli

Neefso - dib isu ururso oo noqo mid ujeedo leh

Qiimee sida aan si fiican u sameeyn karo

Wax ka baro

Sammee dib u sixid haddii aan qof waxyeeleeyo

Cafi nafsadeyda

Naftayda iyo dadka kale daacad u noqo

La hadal qof aan ku kalsoonahay

Xusuusnow inaanan khalad ahayn

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 7-aad

"Kafeega waa in aan si degdeg ah lagu cabbin. Waa walaasha wakhtiga, waana in si tartiib, aayar ah loo kakabadaa. Kafeegu waa codka dhadhanka, codka carafta udgoonka. Waa ka-baaran degid iyo muquurashada gudaha xusuusyada iyo nafta."

Maxamuud Darwiish – Gabyaa – Falastiin

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 8-aad

"Qofna uma qalmo daadashada ilmadaada. Laakiin qof kastoo u qalma daadashadooda kaa ooyin maayo."

Gabriel Garcia Marquez – Qoraa – Kolombiya

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 9-aad

"Xitaa ma naqaano sida aan u xooganahay ilaa aan ku qasbanaano in aan xooggaas qarsoon horay keeno. Waqtiyada masiibada, dagaalka, ay laga maarmaan tahay in wax la sameeyo, dadku waxay sameeyaan waxyaalo yaab leh. Awoodda aadanaha ee noolaashaha iyo dib u cusboonaysiinta waa wax aad cajiib u ah."

Isabel Allende – Qoraa – Chile

Xidhiidhka Taageeradeyda Bulsho

Yaa u baahan xidhiidh taageero? Hagaag... Dhammaanteen waan u baahan nahay! Lahaanshaha shabakad taageero bulsho oo wanaagsan ayaa muhiim u ah caafimaadka dhimirka iyo fayoobideena. In aan awoodno in aan wadaagno fikradahayaga iyo shucuurahayaga iyo in aan u qalbi furnaano qof na daneeya waxay noqon kartaa mid aad u faa'iido leh. Waa muhiim inaad xiriir sameyso si dadku u ogaadaan waxa aad la macaamilayso. Inta badan waxaan u qaadanaa in dadku ay ogyihiin waxa aan la macaamileyno, ama in aysan dadku fahmi doonin sababtoo ah iyaga laftooda ma soo marin xaaladda ama sabab ah kala duwanaansho dhaqameed. Laakiin ilaa aad la xiriirto way adag tahay dadka inay ogaadaan waxa aad ku sugan tahay iyo sida suurtogalka ah ee ay kugu taageeri karaan.

Intaas oo dhan kadib, haddii qof aad taqaanay uu daalaa dhacayay oo uuna u baahnaa taageero, miyaadan rabin inaad ogaato oo aadna caawiso? Ka fakar yaa ah dadka muhiimka u ah noloshaada. Waxay noqon karaan kuwo kuu dhow ama xitaa kuwo kaa fog.

Khariidaynta iyo dhisida xidhiidhkaaga

Marka la dhisayo xidhiidh waxaa muhiim ah in aad tixgeliso isku dhafka dadka kala duwan sababtoo ah tani waxay kaa caawineysaa inaad yeelato aragtiyo kala duwan waxayna kuu ogolaaneysaa inaad aragto arrimo kala duwan. Ku haysashada dad leh kala duwanaansho kala duwan gudaha xidhiidhkaada taageereed waxay sidoo kale xaqiijineysaa inaadan aad isugu hallayn hal ama laba shakhsi oo aadna daaliso. Si aad u dhisto xidhiidhkaada, marka hore aqoonso taageerada aad hore u haysatay iyo iyo awoodaha caawineed ay ku keeni karaan xaaladaha kala duwan. Markaa kadib waxa aad bilaabi kartaa in aad aqoonsato meelaha uu daldaloolku ka jiro oo aadna balaadhiso xidhiidhkaaga.

Tusaalaha taageerada waxaa ka mid ah: xubnaha qoyska, saaxiibada, asxaabta, derisyada, dadka aad korka iska taqaanaan iyo saaxiibada asxaabta, bulsho u adeegaha, tababaraha qaaska ah, macalinka, bulshada tusaale ahaan. naadiga isboortiga, bulshooyinka caqiidada ku salaysan, koox taageereedka isku asaaga aad tihiin, kooxda baraha bulshada ka dhisan iwm...

FIIRO GAAR AH
Xasuusnoow in dadka ku jira xidhiidhka taageeradaada iyo muhiimada ay u leeyihiin noloshaada ay isbedeli karaan iyadoo ku xiran xaaladaada nololeed, taasina waa wax iska caadi ah. In kastoo haysashada xidhiidh taageero ay faa'iido u leedahay fayo-qabkayaga, xusuusnow inaan dhammaanteen u baahanahay inaan ixtiraamno xuduudaha. Taageeradu waa wanaagsan tahay laakiin waa inaynaan ka filan kuwa kale inay hagaajiyaan dhibkayaga, oo ay wax noo qabtaan anagoo markaa sameyneynin wax dadaal ah oo ku aadan bedellida marxaladaas. Isweydii waxa ay caawinta dadka kale adiga kuula macno tahay.

Khariidaynta xidhiidhkeyga

Xidhiidhkeyga taageero bulsheedka ee aan haddeer haysto: waa ayo?

Maxay yihiin awoodahooda ama meelaha ay ku fiican yihiin?

Dhisida xidhiidhkeyga

Taageero noocee ah ayaan u baahanahay?

Xagee baan ka heli karaa?

Caqabado noocee ah ayaan u arkaa taageero helida?

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?
- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?
- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?
- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?
- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:
- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 10-aad

"Dadka xun/sunta ah ayaa kaa dhigo inaad u malayso inaad cuqdad qabto marka aad dhab ahaantii saad xudu-udeedkaaga aad soo dhaafin."

Mel Robbins - Qoraa - MAREYKAN

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 11-aad

"Aadanhu waxey kaliya jecel yihiin ineey xisaabiyaan dhib-kooda, ma xisaabiyaan farxaddooda."

Fyodor Dostoyevski – sheeko-qore – Ruush

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?
- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?
- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?
- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?
- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:
- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 12-aad

"Hal shay oo wanaagsan oo ku saabsan muusigada ayaa ah marka ku taabato, ma dareemtid wax xanuun ah."

Bob Marley – Heesaa – Jamaika

Cilaaqaadka caafimaadka leh macnaheedu waa saad xuduudeed caafimaad leh

Cilaaqaadyada adag iyo kuwa wanaagsan ayaa muhiim u ah fayoobi-qabkeena. Marka hore, waa xidhiidhka aan la leenahay nafteena, ka dib kan qoyska, asxaabta, goobta shaqada ama dugsiga, bulshada dhexdeeda iyo bulshada guud ahaanba. Dareenka ku aadan lahaanshaha sidoo kale waa qayb muhiim u ah caafimaadka maskaxdeena. Dhammaan noocyada cilaaqaadka waa kuwo la xisaabsado, haddii uu ahaan lahaa xidhiidh jacayl, mid saaxiibtinimo, mid qoys ama mid shaqo-ba. Waa muhiim in la aqoonsado in cilaaqaadyada aan farxada ku dheehanayn iyo kuwa xun/sunta ahi ay keenaan baaba' badan marka loo eego markaad kaligaa tahay.

Dadka dhisa cilaaqaadyada wanaagsan:

- ixtiraam saad xuduudeedyada
- is dhegaysta idinkoona is xukumin oo boos/waqti bixiya si la idiin maqlo oo la idiin taageero
- waqti usameeyso aad kula xidhiidho dadka
- joogaan iyo marka ay la joogaan asxaabta iyo qoyska, waxay diirada saaraan inay qiimeeyaan oo ka faa'ideystaan waqtiga halkii ay ka eeg-eegi lahaayeen telefoonka ama iimayl-ada shaqada
- awoodaan inay dareenkooda ku muujiyaan meel ammaan ah una muujiyaan si daacadnimo ah

Calaamadaha cilaaqaadyada caafimaadka qaba

Wada-hadal furan
Ixtiraamida midba midka kale
Dareenka xooga leh ee ku aadan ku kalsoonaanta
Qiyaamyada la wadaago
Filashooyinka macquulka ah
Waxaad ku wada raaxaysataan wakhtiga aad wada qaadataan
Waxaad ku raaxaysanaysaa waqti wada-qaadashada inigoo kala fog
Waad is-dhiirigelisaan oo is taageertaan
Is-khilaafitaanada caafimaadka qaba
Saad xuduudeedyada caafimaad qaba
Waxaad leedahay dareen lahaansho
Waxaad tahay naftaada
Dareemaya ammaan
Go'aan qaadashada la wadaago
Jawaab celin waxtar leh

Calaamadaha cilaaqaadyada aan caafimaadka lahayn

Dhaliisha joogto ah
Dareemida in hoos laguu dhigay iyo in lagu dareensiinayo inaad dareemto inaad denbiile tahay
Kala laabashada kalgacalka
Xushmad darro
Wada-sheekeys aan waxtar la ahayn
Duleeyn iyo ceebeeyn
Dareemida ammaan darro
Been sheegid lagu qasban yahay
Hanjabaado ay wehliyaan rabshad
Rabshad jireed iyo/ama shucuureed iyadoo la adeegsanayo hanjabaado iyo cabsigelin
Xakamaynta maaliyadeed
Wax isdaba marin
Eedayn joogto ah
Aan laga bixin wax raali gelino ah

Sameysashada xuduudo ayaa muhiim u ah nooc kasta oo cilaaqaad ah. Waxay noo oggolaanayaan inaan ku raaxaysanno oo aan la soo baxno isku-kalsoonaan togan, kalsooni iyo dheelitirnaan shucuureed. Xuduudaha shakhsi ahaaneed waa xadad jidheedka, shucuureedka iyo maskaxeedka ee aan ugu baahanahay inaan ka aasaasno nafteena si aan u aqoonsano dariiqayada badbaadada leh ee aan u oggolaano kuwa kale inay nala falgalaan. Ma aha in darbi xiritaan la sameeyo oo aan dadka loo oggolaan iney soo galaan. Waxay ku saabsan tahay qaadashada mas'uuliyadda falalkeena iyo shucuuraheena, inaan awoodno inaan ku dhahno "Maya" kuwa kale, iyadoo markaa aan u ogolaaneyno iney kuwa kale qaataan mas'uuliyadda falalkooda ama shucuurahooda.
Marka xudduuduhu aanay caddayn, mas'uuliyaduhu sidoo kale ma cadda. Tani waxay keeni kartaa jahwareer iyo eedayn xad dhaaf ah iyo eedeynta oo dusha laga saaro qof kale . Gundhigida xuduudo caafimaad qaba oo cad waxay ku saabsan tahay ogaanshaha qofka aad tahay, waxaad rabto, qiyamyadaada iyo xadadkaaga.

Sideen ugu jiri karaa xeyndaabka xuduudahayga?

Aqoonso baahiyahaaga iyo nooca xadka aad rabto

Hadal oo ku dheh waxaad u baahan tahay hab wax ku ool ah oona ixtiraam leh

Si fudud u dhig, isku kalsoonow, uma baahnid inaad si xad dhaaf ah u sharaxdo

Neefso, dib isu ururso oo si xoog leh oo kalsooni leh u joogtee.

U sheeg si u jeedeysan waxa muhiimka ah

Ixtiraam baahida dadka kale

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?
- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?
- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?
- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?
- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:
- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 13-aad

"Waa inaad naftaada ogaataa. Waa inaad ogaataa waxa hurinaya mucjisadaada, waxa naftaada dabada ka riixa iney sameyso falal jacayl oo heersare ah. Waa inaad naftaada si aad ah u ogaataa si xitaa boqol cod aysan u maquurin/qarqin karin codkaaga. Waa inaad isla haataa, safarkani gebi ahaanba waa mid aad adiga iska leedahay. Dhamaan adiga ayaa leh. Qofna ma samayn karo oo adiga kaliya ayaa go'aansan kara mar kasta oo aad diyaar u tahay inaad bilowdo. Maskaxdaada ka tirtir, baro, si fiican isu-baro oo is-jeclaaw, haddii aadan sidaas sameyn way ku qeexi doonaan taasina waa nooc nololeedd sun ah. Taasi waa geeri."

Ijeoma Umebinyuo - Gabyaa- Nayjeriya

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

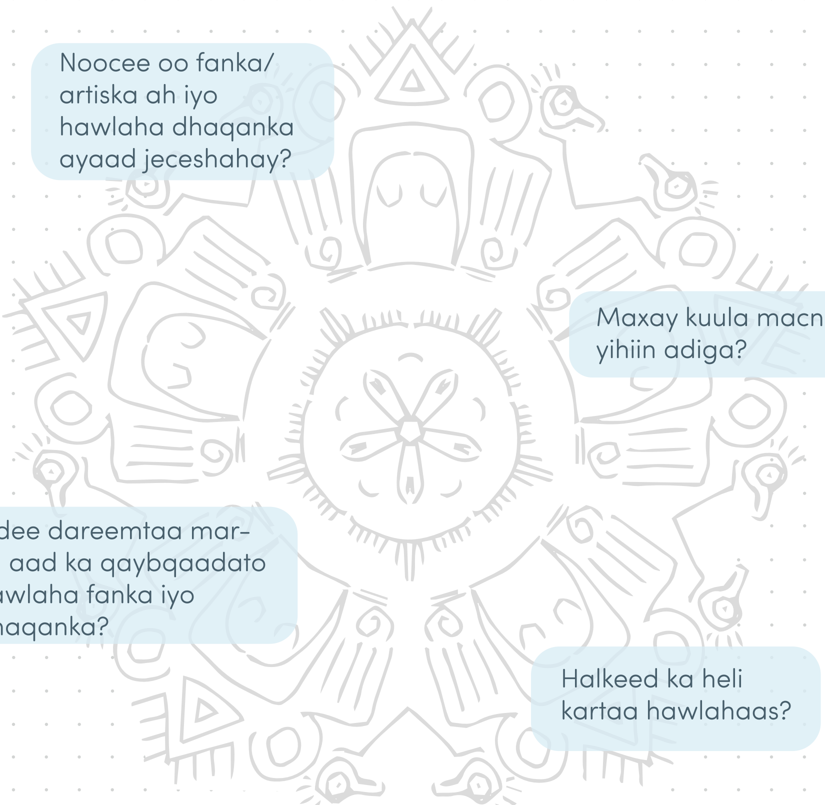
- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 14-aad

"Haddii aad u ooyso inqorraxdu noloshaada ka baxday,
ilmadaadu waxay kaa ilaalin doontaa inaad aragto xiddigaha."
Rabindranath Tagore – Gabyaa – Hindiya

Fanka iyo dhaqanka

Tiro cilmi-baaris ah ayaa caddeeyeen saamaynta wanagsan ee fanka iyo hawlaha dhaqanku ku leeyihiin caafimaadka maskaxda iyo xidhiidhka bulshada. Warbixin ay soo saartay Hay'adda Caafimaadka Adduunka ee WHO ayaa muujisay in la falgelida fanku ay faa'iido u leedahay caafimaadka maskaxda iyo jidhka labadaba. Fanka iyo hal-abuurku waxay noqon karaan hab kala duwan oo madadaalo leh oo lagu muujiyo loogana hadlo shucuuraha laguna daayo walbahaarka. Xidhiidhada bulshada ee lagu aasaasay fanka iyo dhaqanka ayaa caawinaad ka geystaan caqabado kala duwan sida gabowga iyo kalinimada. Markaan leenahay fanka iyo dhaqanka waxaan ula jeednaa noocyada kala duwan ee fanka hadduu ahaan lahaa muuqaalka iyo jilidaba, sida farshaxanka, artiska dhijitaalka ah, qorista, qoob ka ciyaarka, filimka, suugaanta, muusiga, heesida, rinjiyeynta, sawir qaadista, iyo sidoo kale aadista madxafyada, riwaayadaha, masraxyada iwm.



Noocee oo fanka/artiska ah iyo hawlaha dhaqanka ayaad jeceshahay?

Maxay kuula macno yihiin adiga?

Sidee dareemtaa marka aad ka qaybqaadato hawlaha fanka iyo dhaqanka?

Halkeed ka heli kartaa hawlahaas?

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 15-aad

"Waxba ma ihi, weligey waxba ma noqon doono, ma rabin inaan wax noqdo. Marka laga soo tago taas waxaan gudaheyga ku haystaan dhammaan riyooyinka adduunka."

Fernando Pessoa – Gabyaa – Bortuqiiska

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 16-aad

" fanku waa dhaawac iftiin noqday."

George Braque – Fanaan – Faransiiska

Tillaabooyinka yaryar oo aad uga noqon karto mid ogsoonaan badan – hadda –

- Si tartiib ah gudaha ugu neefso, banaanka ku soo neefso, dareemo hawada sida tartiib ah u qulqulaysa duleelada sankaaga.
- La falgal dareemahaaga: markaad wax cunayso, u fiirso shiirarka, dareenka taabashada, midabada, iyo dhadhanka cunto goosashada kasta ee aad sameyso. U fiirso sida qaabka cuntadu isu beddesho markaad si fiican u calaaliso qaniinyada kasta.
- Maskaxdaada nadiifi, qaado dhawr daqiiqadood si aad u sii joogto.
- Haddii maskaxdaadu iska warwareegto, u fiirso fikradaha, qir fikradahaas, oo ha ahaadaan. Ku soo celi dareenkaaga neefsashadaada.
- Ku tababar qaado dhegeysiga xukun la'aan.
- Banaanka aad,ku wareeg agagaar waxyaabaha dabiiciga ah oo u fiirso quruxda waxyaalaha kugu xeeran.
- Naftaada ka cafi fikradaha xun xun ay qabto.
- Mid mahdiya noqo – U mahad celi waxyaabaha dabiiciga ah, dadka iyo waxyaalaha.
- Is ahaw. Ku faan qofka aad tahay. Qir waxyaalaha laga yaabo inaadan ku fiicnayn, laakiin sidoo kale aqoonso oo diirada saar waxyaalaha aad ku fiican tahay.
- Noloshu waa meerto. Aad ha ugu adkaan naftaada. Qaad tillaabooyin yar yar oo ku wajahan isbedelka wanaagsan.

Hurdada fiican ee habeenkii

Jidhkayaga iyo maskaxdayadu waxay u baahan yihiin hurdo wanaagsan si ay u nastaan una soo kabtaan. Hurdo wanaagsan macnaheedu ma'aha in hurdo badan la hurdo, sidoo kale waxay la macno tahay in la hurdo hurdo tayo wanaagsan leh. Hurdadu waxay saamaysaa awoodayada inaanu shaqayno, wada xidhiidhno, diiradana aan meel saarno. Haddii aan tanaasulno ku sameeyno hurdadeena, waxaan u tanaasuleynaa waxqabadkeena, niyad-samiyadeena, iyo cilaaqaadyadeena oo ay ku jiraan cilaaqaadyada shaqada.

Si fiican u seexo... Haye laakiin sidee?

- Seexo qiyaastii 7 - 9 saacadood.
- U joogtee caadadaas si isku mid ah, seexashada iyo soo kicista isla waqti isku mid ah maalin kasta.
- Demi teleefankaaga iyo dhammaan qalabyada eleg-tarooniga ah hal saac ka hor intaadan seexan.
- Cun cunto caafimaad leh oo u samee jimicsi si joogto ah. Si kastaba ha ahaatee, iska ilaali inaad samayso jimicsi ama cunista cunto culus ka dib badhtamaha fiidkii ama wakh-tu u dhow wakhtigaaga jiifka.
- Ka fogow kafeynka, shaaha, aalkolada iyo walxaha kale ka hor intaadan seexan.
- Si joogto ah u beddel go' gogoshaada.
- Eeg tayada joodarigaaga iyo barkintaada. Aad miyey u jilicsan yihiin ama u adag yihiin? Iyadoo ku xiran qofka, joodariyeyaasha qaarkood waxay keeni karaan xan-uun jireed, waxayna carqaladeeyn karaan hurdadaada.
- Hawo sii qolka ka hor intaadan seexan.
- Socod aad, ama ku tababar qaado iskala bixinta qotoda dheer ka hor intaadan seexan. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad si fiican u seexato. Xeeladaha iskala bixinta qotoda dheer iyo neefsashada dhima walbahaarka ayaa kaa caaw-inaya inaad sii dayso xiisadaha ku jira maskaxdaada iyo jidh-kaaga waxayna kuu diyaari-yaan hurdo wanaagsan.
- Hayso xusuus qor hurdeed. Qa-darka iftiinka, sawaxanka, carqala-daha kale iyo heerkulka qolkaaga ayaa saamayn kara hurdadaada. Xusuus qoro xaaladahan, xaalad maskaxeedkaaga, caadooyinkaa-ga cunto cunista iyo jimicsiga si aad u aragto waxa kuu shaqaynaya iyo waxa aan kuu shaqaynayn.

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?
- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?
- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?
- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?
- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:
- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 17-aad

"Waxaan nahay mid leh dhul xurmo leh oo noociisa uusan jirin. Dhammaanteen waan wada leenahay, oo waannu isla dabaal-degeynaa. Waxaan dareemeynaa dadirri (dhegeysi qoto dheer), isha qotoda dheer ee gudahayaga ku jirta. Waanu u yeedhnaa oo way noo yeedhaysaa. Marka aan dhegaysanno dhulka, waxaa nala soo sameeyaa anagoo dhan mar kale."
Miriam-RoseUngunmerr-Baumann – U dhaqdhaqaaqda Aborijinal-ka, iyo fanaanad – Ostaraliya

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 18

"Farxaddu maaha wax diyaar ah oo horayba loo sii sameeyay. Waxay ka timaaddaa ficilladaada."

Dalai Lama – hogaamiye ruuxiyeed – Tibet

Aan dhaqaaqno

Jimicsiga jidhka ayaa saameyn wanagsan ku leh fayoobi-qabka jidhkeena iyo maskaxdeena labadoodaba. Waxaan inta badan u maleynaa in jimicsi sameyntu ka dhigan yahay inaan aadno jiimka si aan u jimicsano. Laakiin xaalku sidaas ma'aha. Xittaa in yar oo lagu dhex socdo 10 daqiiqo gudaha hawo nadiif ah ayaa kordhin kartaa tamarteena, niyad-samideena oona nagu sii hayn kartaa inaan sii ahaano kuwo ka diiradeedsan maskax ahaan.

Jimicsi jireedku wuxuu caawiyaa:

- kor u qaadida heerarka niyyad-samideena iyo tamarteena
- maareeyn saameynta wal-bahaarka
- wanaajinta isku-kalsooni qabideena iyo isku kalsoonaanteena

Waxaan diyaar u ahay inaan jimicsi sameeyo... Halkee ka bilaabaa?

Go'aaminta inaad bilaabi doonto jimicsi ayaa ah talaaba-da ugu horeysa
– Hambalyo!

Ka fiirso haddii aad rabto inaad bilowdo isboorti cusub sababo awgadood ay yihiin sameynta dhaqdhaqaaq, iskala-bixin, is-xoo-jin ama isku dhafka wax kasto. Qasab ma'aha iney hal hab noqo-to. Noqo mid hal abuur leh, oo xasuusnoow in xitaa socod aadidu ama beer hagaajintu ay yihiin qaabab dhaqdhaqaaq jireed ah.

Dib u qiimee jadwalkaaga. Sideed ugu dari kartaa jadwalkaaga joogtada ah? Waqtigee ayaad jimicsi sameyn kartaa? Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad ka fikirto inaad wax ka beddesho jadwalkaaga oo ay suurtogal tahay inaad mar kale eegto wax yaabaha mudnaanahaada ah.

- Aqoonso hawsha sida ugu fiican ku habboon baahiyahaaga iyo xaaladda haddeer jirta, oo ay ku jiraan kharashyada.

- U gundhig/aasaas yool macquul ah naftaada.

- Ha degdegin... Si tartiib tartiib ah u bilow si jidhkaagu uu si tartiib tartiib ah ula qabsado qaab nololeed cusub ee shaqeenaya, iyo si aad u dhisto tamartaada iyo awoodahaaga adigoo iska ilaalinaya iney dhaawacyo ku soo gaaran.

- Marka aad joogto goobta shaqada ama dugsiga, isticmaal jaranjarada halkii aad ka isticmaali lahayd wiishka, ama socod gaaban ku wareeg hareeraha qeybta dhismaha inta lagu jiro wakhtiga qadadaada.

- U isticmaal baaskiil si gaadiid ahaan ah, ama ka deg tareenka ama baska goob hal joogsi ka horeysa meesha aad ku dagi lahayd.

- Haddii aad door bido inaad joogtid guriga, samee hawlaha qoyska sida u nadiifinta si tamar iyo xoog badan, ama waxaad sidoo kale iska diiwaan gelin kartaa fasalada ku baxa khadka tooska.

Aan dhaqaaqno: Yool dejinta iyo sii ahaanshaha mid dhiiragashan

Habka gacan-ku-qabashada ay u badan si aad u bilowdo safarkaaga jimicsiga. Dejinta yoolal loo naqshadeeyay inay kaa caawiyaan inaad guulaysato. Xusuusnow inaad ka run sheegto waxaad rabto oo aadna si wanaagsan/togan uga jawaabto su'aalaha.

Yoolkii hore

Qor yoolka aad maskaxda ku hayso.

Maxaad doonaysaa inaad guul ka gaarto? Yaa u baahan in lagu soo daraa? Goorma ayaad rabtaa inaad bilowdo?

Ma leedahay xirfadaha looga baahan yahay si aad u gaarto yoolka? Haddii aadan lahayn, ma heli kartaa? Qof ma kugu caawin karaa?

Goobta

Halkee baad ka bilaabi kartaa? Ma u baahan tahay inaad ku sameyso goob(o) gaar ah? U aqoonso/cadee goobahaas baahi kasta oo gaar ah haddii loo baahdo.

KU HABBOONAANTA

Waa maxay sababta aan hadda u dejinayo yoolkan? Miyeey la jaan qaadeysaa ujeedooyinka guud?

WAQTIGA

Waa maxay jadwalkayga haddeer? Sideen ugu daraa gudaha hawl maalmeedkayga joogtada ah? Waqtigee ayaan jimicsi sameyn karaa? Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad ka fikirto inaad wax ka beddesho jadwalkaaga oo ay suurtogal tahay inaad mar kale eegto wax yaabaha mudnaanahaada ah.

Waa maxay waqtiga kama-danbeysta ah ee yoolkeyga? Ma macquul baa?

QIIMAHA

Ma awoodi karaa qiimo ahaan? Sideen isku hagaajiyaa?

DIB U EEGID: Eeg waxaad qortay, iyadoona ku salaysan jawaabahaaga eeg inay macno samaynayso ama haddii aad u baahan tahay inaad dib u naqshadeyso qorshahaaga.

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 19-aad

"Furaha bulshadu waa aqbalaadda, dhab ahaantii u dabaal-dega kala duwanaanshaha shakhsi ahaanadeena iyo dhaqa-madeena ayaa sidoo kale fure u tahay nabadda adduunka."

Scott Peck – Dhakhtarka dhimirka – Maraykanka

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

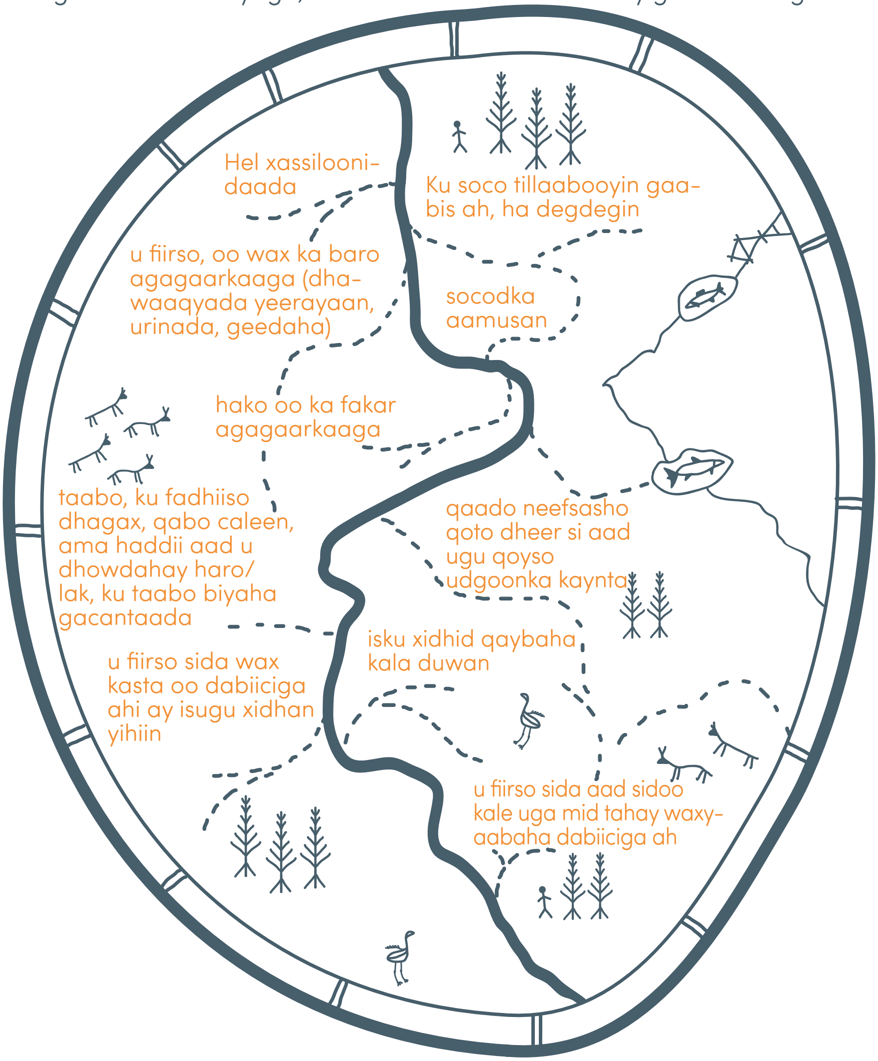
Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 20-aad

"Wajah cilladahaaga oo qir iyaga laakiin ha u oggolaan inay ku maamulaan. Ha ku bareen samir, macaan, iyo fahanka."
Helen Keller – Qoraa iyo siyaasad u dhaqdhaqaaqda – Mareykan

Jacaylka dabiiciga ah – socodka kaynta si miyir leh

Gudaha Japan, waxay ugu yeedhaan *shinrin-yoku* – macno ahaan ah, "qubeyska kaynta." Laakiin waxaan ugu yeedhnaa socodka kaynta. Seynisku waxa uu cad-deeyey faa'iidooyinka maskaxeed iyo jidheed ee baaxadda leh ee aynu ka hel-no ku dhex socodka kaynta. Ku dhex socodka hal ama laba saacadood gudaha kaynta waxay kor u qaadaysaa shaqada difaaca jirkeena, waxayna yaraynay-saa heerarka hormoonnada walaaca oo hoosna u dhigtaa dhiikarka. Wadama-da sida Finland, waxaan ku barakeysan nahay inaan ku haysano waxyaabaha dabiiciga ah albaabkayaga, xitaa markaan ku nool nahay gudaha magaalada.



Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 21-aad

"Xiddidu kuma yaalan gudaha dhulka muuqda, ama wadd-
an, ama dad... Waxay ku jiraan gudahaaga."

Isabel Alende – Qoraa – Chile

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 22-aad

"Wejigaaga u jeedi qorraxda, hadhkuna wuxuu ku dhacayaa gadaashaada."

Maahmaah Maori ah – New Zealand

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 23-aad

"Hawshaadu maaha inaad raadsato jacayl, laakiin kaliya inaad raadiso oo aad hesho dhammaan caqabadaha naftada ku jira ee aad lid ahaan ugu dhistay."

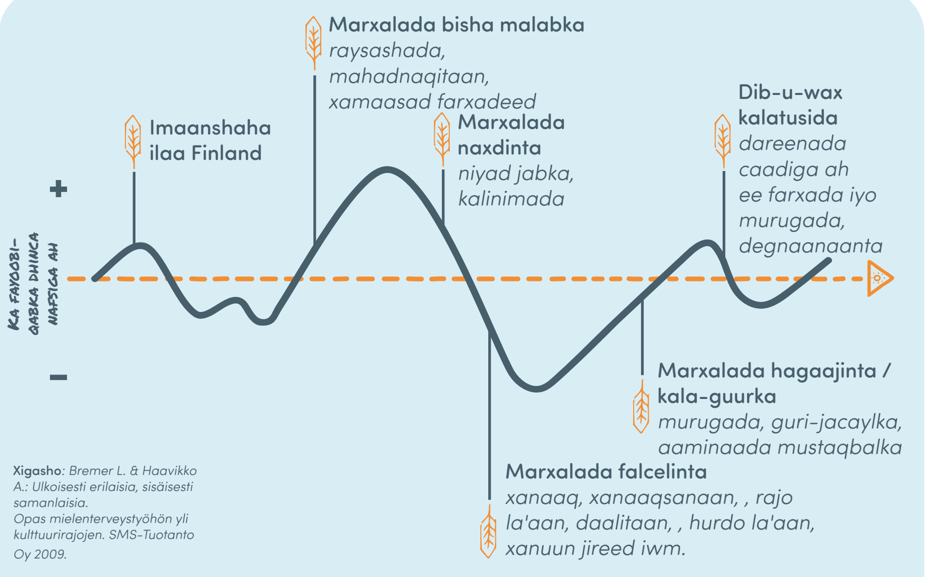
Rumi – Gabyaa Suufi ah– Afgaanistaan / Turkiga

Sidee dib u soo kabsanaysaa

Nolashu waa meerto Waxaa jira xilliyo nolosheena ah oo aan wanagsanahay, iyo waqtiyo kale oo aan dareemeyno inaanan sii xamili karin culeyska. Walbahaarka iyo dhibaatooyinka kala duwan ayaa qayb ka ah nolosheena. Dhowr dhacdo ayaa ku dhici kara nolosha qofka: tusaale ahaan, shaqo lumin, khilaaf, furiin, u guurid waddan cusub, takooritaan, dhimashada dadka aad jeceshahay, luminta qutul-yoomka iwm. Intaa ka sokow qaar naga mid ah ay la kulmeen nooc ka mid ah caddaalad-darrada, sida caadooyinka shaqada ee cadaalada ahayn, cunsurnimo, takoorka ay sabab u tahay noocajinsiga, qowmiyada, diinta, ama asalka dhaqanka-dhaqaalaha iyo siyaasada iwm. Waxay ka mid noqdeeyn safarkeena.

Ka guurista waddan iyo u guurida waddan kale waa hal tusaale marka habka guuritaanku uu isu beddeli karo waayo-aragnimo walaac leh iyo xitaa dhibaato. Ka fogaanshaha dalkeenii hooyo, qoysaskeena iyo asxaabteena iyo la qabsiga dhaqamada iyo caadooyinka cusub, waxay noqon karaan kuwo xiiso leh laakiin sidoo kale culeys badan. Sida aan uga falcelino iyo sida aan ula macaamilno waxa noloshu nagu soo tuurto waa ay ku kala duwan yihiin qof ilaa qof kale. Hoos waxaa ku qoran sharaxaad ku saabsan habka socdaalka iyo marxaladaha nafsiga ah ee kala duwan ee uu qofku maraayo. Ka ajnabi ahaan dal cusub, fahamka wejiyada kala duwan iyo falcelinada shucuureed ee laga yaabo in uu qofka la kulmo inta lagu jiro habka socdaalka, waxay ka caawin kartaa in si wanaagsan loola macaamilo caqabadaha cusub. Waxa kale oo ay caawisaa ogaanshaha in falcelinada shucuureed aanay sii waarin oo ay ka qayb yihiin habka.

Socdaalka: hab-socodka cilmi nafsiga



Xigasho: *Bremer L. & Haavikko A.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy 2009.*

Fillashada xamaasada leh

Markaan nimaano waddan cusub, marxaladda koowaad waxay noqon kartaa mid xiiso leh oo soo jiidasho leh. Waxaan ku jirnaa marxaladda bisha malabka. Kala duwanaanshaha dhaqanku nama dhibaayo, laakiin way ina soo jiidanayaan. Dareennada caadiga ah ee aan dareeno xilliga bilowga, waa xamaasad, nafisitaan, iyo mahadnaqid. Waxaan raadsanaa nooc kasta oo xidhiidh ah oo nagu raacayo in ka soo tagista waddankeenii uu ahaa go'aanka saxda ah ee la qaadan karay.

Khilaafyada u dhexeeya hamiga iyo fursadaha

Aragtiyada ku wajahan waddan cusub iyo dhaqankiisu waxa ay noqdaan kuwo macquul ah marka qofku uu dalka soo joogay in muddo ah: Qofka ayaa laga yaabaa in uu caqabado kala kulmo meel walba. Waxaan bilownay inaan aragno dhinacyada xun ee dalka cusub, sida inay adag tahay inaad shaqo hesho, ama aad aado dugsi. Dalka hooyo ayaa u muuqdaa inuu yahay meel ka wanaagsan marka la barbardhigo waddanka cusub. Halkaa marka ay wax marayaan, qofka inta badan waxa uu dareemaa raaxo la'aan iyo inuuba meesha ka maqan yahay. Dareemida kalinimo iyo niyad-jabku waa wax caadi ah: Waxaa laga yaabaa in aanay u qalmin in aan halkan imaado waxaa soo dhan markii laga soo gudbo? Miyaan sameeyay doorasho sax ah?

Falcelinada iyo dareemada adag

Noloshu waxay noqotaa mid walbahaar badan oo niyad-jab leh marka ay jirto hubanti la'aan ku aadan waxa uu mustaqbalku noqon doona iyo marka ay jirto dheellitirnaan la'aanta ku aadan hawl maalmeedka. Sababtoo ah wax walba wey cusub yihiin gudaha dalka cusub, marka qofku waa in uu sameeyaa dadaal dheeraad ah si uu diiradda u saaro arrimaha. Tani waxay kaa qaadaysaa awoodahaaga iyo tamartaada oo waana mid cadaadis niyadeed keenta oo ay adag tahay in lala heshiiyo. Isla wakhtigana, waxa ay tahay in la sameeyo/ dhiso xidhiidhyo cusub oo beddelaa kuwii qoyska iyo saaxiibbadii hore ee laga tegay. Helitaanka shaqo kugu habboon waxaa laga yaabaa inaysan fududayn waxaana laga yaabaa inay jiraan dhibaatooyin xagga guryaha iyo dhaqaalaha ah. Xaaladaha noocan oo kale ah waxay kicin karaan falcelin iyo shucuuro xoogan kuwaas oo xitaa u muuqan kara kuwo cabsi leh. Si kastaba ha ahaatee, xitaa shucuuraha xooggan ayaa ah qayb la fahmi karo oo caadi ah oo ka mid ah hab-socodka la qabsiga. Inta badan waxay kuu fududaynaysaa markaad ogaato oo aad ka warqabto in dareenka taban ama xunxun ay qayb ka yihiin hab-socodka socdaalka/haajiraanka caadiga ah iyo in marxaladani aanu sii waarin.

U socoshada xagaa iyo dhinaca xasiloonida iyo dheelitirnaanta
Xoogaa xoogaaba, qofku wuxuu bilaabaa inuu arko waxyaabaha wanaagsan ee dalka cusub wuxuuna la soo baxaaa dabeecad wanaagsan oo ku aadan mustaqbalka. Imaadaha cusubi waxa uu bilaabaa in uu arko rajo, iyo in uu rumaysto suurtagalnimada in uu ka gudbo caqabadaha isaga/iyada wajahayo. Qofku wuxuu leeyahay geesinimo dheeraad ah oo uu ku maal galiyo nolosha marka marxalladuhu taagan yihiin heerarka shucuureedka iyo kuwo la taaban karo. Tusaale ahaan, waxaan bilownaa inaan dhisno saaxiibtimooyin waara ama aan maalgashanno qeybteena guri ee dabaqa.

Guri u xiisida iyo murugadu waa wax caadi ah inta lagu jiro marxaladan. U baroorashada lumintu waxay caawisaa bogsashada iyo in horay loo eego mustaqbalka iyo fursadaha gudaha wadanka cusub. Baroortu waa wax caadi ah oo xitaa lagama maarmaan ah, waa calaamad muujinaysa inaad diyaar u tahay inaad hore u socoto.

Bani'aadamka ahaan dhamaanteen waxaan leenahay hanti, awoodaha kheyraadka leh oo xoog ah, naxariis iyo xirfado la qabsiga si ay nooga caawiyaan in aan ka gudubno xaalado kala duwan. Taabashada awoodaas kheyraadka leh waa geeddi-socod iyo safar joogto ah oo naga caawiya inaan ka jawaabno waxa nolosheenna ku dhacaya. Laakin marka aad bilowdo in aad taabato tamartaa iyo awoodahaaga gudaheed oo aadna sii horumariso xirfadahaas, waxa aad awoodi doontaa in aad hesho nolol ka sii dheeli tiran. Waxaad awoodi doontaa inaad aragto waxa ka gadaaleeya shakiga iyo hubaal la'aanta oo aad horumariso xirfadaha nolosha kuwaas oo kaa caawin doona inaad gaarto meesha aad rabto.

Qaado daqiiqado aad ku fikirto: waxyaabo noocee ah ayaa kugu caawinayay oo kugu taageerayay xaalad nololeed adag? Xirfada-hee la qabsi ayaad ku qeexi lahay iyaga?

Xirfadaha la qabsiga

Inta badan ma dooran karno waxa nagu dhacaya, laakiin mabda'a ahaan waxaan dooran karnaa dabeecadaheena ku aadan waxa dhici doona. Ficil ahaan had iyo jeer ma fududa, laakiin mid ka mid ah natiijooyinka ugu xiisaha badnaa ee ka timid cilmi-baaris dhawaan la sameeyay ayaa ah adkeysiga, sida xirfadaha kale ee badan ee nolosha, waa la baran karaa.

Jireedka/ nafsiyeedka

- Waxaan socod u aadaa oo ku raaxeystaa bannaanka
- Waxaan ciyaaraa ciyaaraha ugu jeclahay
- waan nastaa
- Si fiican ayaan wax u cunaa
- hurdo igu filan ayaan seexdaa

Hal-abuurnimo

- Waxaan is-ticmaalaa male-awaalkayga
- Waxaan u fikiraa si wanaagsan
- Naftayda ayaan dhegaystaa
- Waxaan sahmiya habab cusub oo wax loo fali karo

Ruuxiga

- Waxaan magan iyo rajo ka raadiyaa diinta, fikradaha iyo qiyamyada
- Waxaan si qoto dheer uga fekeraa macnaha nolosha
- Waan tukadaa, ka baaran degaa oo aamusaana

Bulsheedka

- Waxaan waqti la qaataa asxaabta
- Waxaan ka qeybqaataa hiwaayadaha kooxda
- Waan aqbalaa/ helaa taageero sidoo kale waxaan taageeraa kuwa kale
- Waxaan waayo'aragnimad-eyda la wadaagaa kuwa kale

Waxgarad/Caaqil

- Waxaan helaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan arrimaha
- Qorshayaal ayaan sameeyaa
- Xusuus qoris ayaan sameeyaa
- Waxaan xalliyaa dhibaatooyinka
- Waxaan sameeyaa/ qoraa liisas

Shucuureed

- Waan qoslaa, ooyaa, farxaana
- Waxaan ka hadlaa dareemaheyga
- Waan muujiyaa naftayda iyo dareemaheyga: Waan qoob ka cayaaraa, ciyaaraa qalabka, u safraa meelaha si aan alaabaha u hagaajiyo, kariyaa cuntada

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 24-aad

"Inta u badan ee qofku awoodo inuu ka tago guri dhaqameedkiisa, ayaa u sii badineyso si sahlan in uu qofku uu awoodo inuu wax xukumo, iyo adduunka oo dhan sidoo kale, asagoo/iyadoo leh ka goosashada ruuxiga iyo deeqsinimada lagama maarmaanka u ah aragtida fog ee dhabta ah. Sida ugu fudud ee, sidoo kale, ayuu qofku u qiimeeyaa naftiisa iyo dhaqamada shisheeyaha iyagoo leh isku-dhafnaan la mid ah tan isku soo dhawaanshaha iyo masaafada ah."
Edward W. Saciid – Qoraa – Falastiin

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 25-aad

"Waa waayo-aragnimo la wada leeyahay in dhib habeenkii adkaada la xalliyo subaxdii ka dib markii guddiga hurdadu ay ka shaqeeyaan."

John Steinbeck – Qoraa – Mareykan

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 26-aad

"Wax ka qiimo badan ma jiro in la qoslo. Waa awood in la qoslo oo la is daayo ama la iska tago, si loo noqdo iftiin."

Frida Kahlo – Fanaanad – Mexiko

Is-daryeelida marka ay dhibaato jirto

- Xajiso hawl maalmeedkaaga joogtada ah: waxay siin doonaan badbaado iyo dareenka sii socoshada/jirida noloshaada.
- Naftaada si fiican u daryeel. Jimicsi samee, oo noqo mid u fir fircoon intii karaankaaga ah. Cun cunto caafimaad leh, oo xusuusnow muhiimadda hurdada.
- U naxariiso oo u samir naftaada: Arrimuhu hadda ma sahlano.
- Aqbal caawimada laguu soo bandhigay.
- Ku soo noqo shaqada ama hawlahaaga sida ugu dhakhsaha badan.
- Ka hadal wixii dhacay: waxay kaa caawin doontaa inaad ugu danbeyn aqbasho dhacdada maskaxdaada ku jirta.
- La kulan dadka kale ee la soo kulmay is dhacdadaas camal, tusaale ahaan kooxaha taageerada ee asaagaaga ah.
- Ka fogow walxaha sakhraamida keenaan.
- Ka fogow dadka xun/sunta ah iyo kuwa xun.
- Ooy haddii ay taasi ku caawineyso.
- Haddii calaamadaha daran ay sii socdaan in ka badan hal bil, raadso caawimo ku dheehan xirfad.

Taageer kuwa aad jeceshahay dhibaatada ka dib

- Waydii inay fiican yihiin iyo in kale.
- Adigoo markaa ag joogaya.
- Adigoo qabanaya/masuuliyada iska saarayo baahiyaha aasaasiga ah: cuntada, cabitaanka, iyo diirimaadka.
- Adigoo si naxariis leh u dhegaysanaya oo aan xukun lahayn.
- Ha dhaleecayn haddii aysan rabin inay hadlaan ama helaan caawimo.
- Ka warqab ama la xidhiidh qofka. Lasoco adigoo taleefoon ka wacaaya ama booqanaya.
- Xaaladaha iyo wada-sheekeysiyada qaarkood ayaa aad ugu adag in ay xalliyaan asxaabta iyo qoyska. Haddii loo baahdo, wac xirfadle si aad gargaar u hesho.

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 27-aad

"Markaad yeey ka cararto waxaad ku carartaa orso."

Maahmaah Af-finnish ah – Finland

Is xaadiri

Dareen dareenka, laakiin ha noqon qiirada/shucuurta. Marag ka noqo dhicitaankeeda. Ogalaw. Sii daa. Waqti yar qaado oo u fiirso.

Sidee dareemaysaa maanta?

wanaag	xanaaq	kalsooni	nool	farxad
faraxsan	aan wax kalsooni ah qabin	niyad jabsan	mahadsanaan	xanaaqay
Hubanti la'aan	xooggan	wal-bahaarsan	nastay	niyad jabay
dambiile ah	walwalsan	caajisan	degganaan	murugo
La quwadeeyay	aan faraxsanayn	dhiiragashanaan	badbaado	kacsanaan
quwad leh	la dhiirageliyay	badbaado la'aan	jacayl	aan wanaagsaneyn
daciif	qanacsanaan	....	....	....

- Maxuu kuu muujinayaa dareenkani?

- Maxaad la kulmi lahayd haddii aad dareenkan iska fasaxdo?

- Maxaad dareemi lahayd haddii aad dareenkaas sii xajisato?

- Xakameeyn miyaad u haysaa sababaha? Ilaa intee ayay kula tahay in dareenkani uu sii jiri doono? Dhab ahaantii dareenkan ama xaaladdan ma tahay mid muhiim u ah berri ama ka danbaba?

- Maxaad ku mahadsan tahay haysashadooda maanta? Qor saddex shay:

- Waa maxay saacad farxadeedaadii maalinta?

Joornaalka Maalinta 28-aad

"Marka ay wax walba u muuqdaan kuwo isku mid ah,
sababtu waa in aan joojinay inaan ogaano waxyaabaha
wanaagsan ee nolosheena ka soo muuqda."
Paulo Coelho – Qoraa – Brazil

Kalendharka/Jadwalka caafimaadka maskaxda ee ku aadan sameynta isbeddellada wanaagsan ee yar yar

Halkan waxaa ah ficillo maalinle ah oo kaa caawinaya hagaajinta fayoo-bi-qabkaaga oo aad ku dari karto jadwalkaaga nolosha. Aan bilowno! Xullo hal caqabad maalintii si aad u dhammaystirto.

Ku bilow maalintaada adiga oo isku eegaya muraayada, dhoola cadeynaya oo kor u dheh: "Waxaan dareemayaa wanaag, maalinta diyaar ayaan u ahay. tan gacanta ayeey iigu jirtaa!"	U mar maanta shaqada, dugsiga ama suuqa waddo tii hore ka duwan oo arag waxaad dareento.
Inta lagu jiro xilliga nasashadaada, u isticmaal 5 daqiiqo si aad u samayso jimicsi tamar ku siiya. U fiirso sida aad dareemto markaas ka dib.	Telefoonkaaga guriga uuga tag oo wareeg wanaagsan ku dhex mara beerta nasashada.
Wax ka ogow qiyamyada iyo caadooyinka dhaqan kale.	Maxay yihiin qiimayadaada kuugu muhiimsan? Ka fakar sida aad maanta u isticmaali karto.
Aqoonso saddex awoodood oo aad isticmaashay toddobaadkan.	Sii qof jawaab celin wanaagsan maanta.
Wakhti u qaado si aad si dhab ah ugu dhagaysato qof si xukun aan lahayn.	Beddel saxmada dareenkaaga adigoo samaynaya wax aad maanta ku raaxaysato.
U aad bandhig faaneed ama dhacdo dhaqameed masraxa, ama xarunta dhaqameed. Waqti yar qaado oo wadaag sida uu dareen kaagu yahay ee ku saabsan waayo-aragnimadaa kala soo kulantay meeshas.	Dooro heesta aad ugu jeceshahay oo dhageyso adoon lagu mashquulinin.

Wac qof maanta caawin u baahan kara.	Samee wax aad ku raaxaysato ilaa 10 – 30 daqiiqo oo qor waxa aad ka heshay oo ku saabsan waayo-aragnimadaas.
Ka fikir saddex xubnood oo qoys ka mid ah ama saaxiibada ama asxaabta. Awood noocee ah ayuu mid kastaa leeyahay?	U dejiso digtooni gelinta alarmigaaga ama kalendharkaaga afar jeer maalintii. Marka ay digtooni gelintu damto, jooji waxaad samaynayso, hubi sida aad dareemayso iyo waxaad u baahan tahay.
Soo qaado habka cunto kariska ee aad rabto inaad wax u kariso, aad suuqa, soo gado badeecooyin faresh ah oo wakhti tayo leh ku bixi karinta cunto caafimaad leh oo macaan.	Ku tababar qaado nasashada/iskala-bixinta qotoda dheer ka hor intaadan seexan. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad si fiican u seexato.
Wareeg aad si aad madaxaaga u faaruqiso marka aad dareento culays kaa tan batay ama walaacsanaan.	Dhagayso kuwa kale, oo ka hadal waxyaabo ku saabsan dareenkaaga.
Demi teleefankaaga iyo dhammaan aaladahaaga elegtarooniga ah hal saac ka hor intaadan seexan.	U fiirso markaad xanaaqdo oo qaado saddex u neefsashada qotoda dheer ee gudaha iyo dibadda ah.
Ka fikir wakhti aad dhibaato soo martay oo qor saddex arrimood oo wanaagsan oo ka soo if-baxay.	Bilow hawl isboortiyeed aad xiisaynayso oo u sheeg saaxiibkaaga inuu maanta kugu soo biiro.

Naftaada u fududaaw!
Qaad tillaabooyin yaryar oo ku wajahan isbeddelka.

Marka ay xaaladuhu kaa tan bataan, caawimaad weydiisashadu ma aha calaamad daciifnimeed, waa calaamad muujinaysa geesinimo.

Ma u baahan tahay taageero degdeg ah?

Haddii aad dareemeyso in aad dhibaato ku jirto, fayo-qabka shucuureedkaagu uu ka sii daraayo ama aad taqaan qof kale oo u baahan taageero, soo wac Khadkayada Taageerada Dhibaatooyinka ee lagu heli karo Af-finnish, Af-iswidish, Af- ingiriis iyo Af-carabi.
Dhammaan wicitaanada waa kuwo bilaash, aan qofka magaciisa/geeda iyo qarsoodi ah.

Khadka caawinta ku aadan dhibaatada

Af finnish
Furan 24 saacadood maalin kasta
09 2525 0111

Af-carabiga iyo Af-ingiriisiga
Furan Isniinta, Talaado saacadaha 11-15, Arbacada saacadaha 13-16 iyo 17-21, Khamiista saacadaha 10-15
09 2525 0113

Af-iswiidhishka
Furan Isniinta, Arbacada saacadaha 16-20, Talaado, Khamiis iyo Jimco saacadaha 9-13
09 2525 0112

Xarunta xasaradaha ee SOS

Af-finnish, Af-ingiriisi, Af-iswidish iyo turjumaan afkaaga hooyo adigoo markaa ballan qabsi sameenaya
Isniinta-Khamiista saacadaha 9-12 iyo 13-15, Jimcaha saacadaha 9-12
09 4135 0510