سلسلة النجاح

Tobanka fure ee guusha

- DAAHFUR SIRTA KU QORSOON GUDAHAAGA
- GARO SIRTA AWOODDA AADAMAHA
- BARO ISTIRAATIJIYADDA XIRFADDAADA QOF AHAANEED
- IYO SIDA AAD U XAQIIJINAYSO HIMILADDA NOLOSHAADA

TURJUMAHA BUUGGA:
ISMAACIIL TUKAALE CIGE

TEN KEYS FOR SUCCESS

أكثر من 1,000,000 نسخة مباعة في العالم

د. إبراهيم الفقى

الكاتب و المحاضر العالمى

TUSMADA BUUGA

Mahadnaq ____ 2

Gogoldhiga Turjumaha ____ 3

Hordhaca Qoraaga ____ 5

Furaha Koowaad **Dhaqaajiye** (Motivation) ____ 9

Furaha Labaad **Tamarta (energy)** ____ 19

Furaha Sadexaad **Xirfada (Skills)** ____ 29

Furaha Afraad **Aragti Mustaqbal (Vision)** ____ 37

Furaha Shanaad **Ficilka (Action)** ____ 47

Furaha Lixaad **Filasho Wacan (Positive Attitude)** ____ 58

Furaha Todobaad **Isku waajibin (Commitment)** ____ 64

Furaha Sideedaad **Furfurnaan (Flexibility)** ____ 70

Furaha Sagaalaad **Samir** ____ 76

Furaha Tobnaad **Joogtayn** ____ 83

MAHADNAQA TURJUMAHA

Waxaan mahad u jeedinaa waalidkay kuwaasoo barbarbaarintayda kusoo daalay Gaar ahaan hooyaday xaawa geele oo aan aad u jecelahay.

Waxaa kale oo aan u mahad celinayaa dhamaan cid kasta oo iga caawisay kitaabkani inuu sidan uu yahay kusoo baxo.

Waxaan ugu danbayn halkan uga ducaynayaa diktoor ibraahim alfiqi ilaahay naxariistii jano haka waraabiyo

Ismail Tukaale Cige

GOGOLDHIGGA TURJUMAHA

Waxa marka hore mahad aan lasoo koobi Karin iska leh ilaaha kaliga ah ee makhluuqaadka cirka iyo dhulkuba u sujuudaan. Nimcada uu inagu mannaystay ee tiro beelka ah ma dhamayn karo shukri naqeeda. Shaqada turjumidda buuggana mahada koowaad isaga ayaa iska leh oo aan ugu mahanaqayaa kun iyo kumaan jeerba. Isaga ayaa igu ilhaamiyay turjumadda aqoontan oo dad badani ku intifaacsan doonaan insha'allah. waa marka labaade waxa aan ugu mahadnaq ayaa caafimaadka iyo tamarta uu igu galladaysatay taas oo la'aanteed aanay waxba ii suuragaleen.

Haddaba haddaan wax yar ka tilmaamo sababaha keenay in aan buuggan u turjumo afka Soomaliga, iyada oo horeba loogu turjumay afafka ingiriiska iyo faransiiska iyo luqada kaleba: Waa ahmiyadda uu u leeyahay, dhiirigalinta iyo hagidda bulshada qaybaheeda kala duwan, si ay horumar la taaban karo u gaadhaan. Kitaabtan waxaa u baahan ardayga, baraha, ingineerka, dhakhtarka, maamulaha, shaqaalaha iyo qof kasta oo u nool u jeedo iyo in uu adduunkan qiimo iyo raad ku yeesho.

Waa buug ay ku duugan tahay dhexdiisa macluumaad haddii sidiisa loo dabbaqo wax badan ka badalaaya bulshada horumar iyo badhaadhana gaadhsiinaya. buuggan waxa uu ka hadlayaa tobanka shay ee furaha u ah in aad guul wax ku ool ah gaadhno. Guushu waa baadida cid kasta oo aadama ahi ay ku taamayso,meesha uu doono dunida haka joogo, waxa uu doonana ha bartee amase majaalka uudoono haka shaqeeyee.

Qoruhu marka uu ka hadlaayo furayaasha guusha waxa uu qodob kasta ku soo bandhigayaa tusaale cad oo uu ka soo qaadanayo dadkii guusha gaadhay. Akhristoow buuggani gacantaada soo galay aad baad u nasiib badan tahay ee mabaadi,da ku qoran sideeda u fuli. Waxa aad arki doontaa isbadal wayni in uu ku dhaco noloshaada oo guulo aanad waligaa ka fikirin aad gaadho.

Qoraaga buuggan oo ahaa mid kamida ragga ugu caansan dunida ee ka shaqeeya horumarka bulshada ayaa bishii febaury 2012kii ku dhintay magaalada Qaahira markii dab qabsaday gurigii uu degana. Waxa aan Alle uga barynaa in uu ka waraabiyo naxariistii Janno. Waxa uu ahaa qof aad u qiimo badan oo adduunka raadwayn kaga tagay. Allaha u naxariisto Ibraahim fiqi. Qof kasta oo akhriyana waxa aan ka codsan laha in uu u duceeyo wanaaga uu inoo qabtay awgii. Sida uu nabigeenu tilmaamo naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee
(ninka tusa khayrka dadka kale wuxuu leeyahay ajir lamida ka sameeyay oo kale)

Ibrahim allaha u naxariistee wuxuu ina tusay khayr aad u badan oo aduun iyo aakhiraba ina anfacaya. Allah naxariistii jano ka waraabiyo. Ibraahim Al- Fiqi waxa ay ahayd da'diisu markii uu geeriyooday 62 jir

Aniguna ilaahay waxaan waydiisanayaa inuu camalkayga ka dhigo mid u badhaxtiran isaga. Waxaan ilaahay ka magan galay wax kasta oo shirki ah oo burin kara shaqadaa aan qabtay.

HORDHACA QORAAGA

Waxaa jiray wiil yar oo ku hammiyi jiray inuu noqdo shaqsiyad muhiima, wuxuuna si gaar ah ugu taami jiray inuu noqdo maamulaha guud ee mid kamida Hotelada caalamka ugu waawayn. Waxaa caado u ahayd inuu hamigiisaas shaaca ka cadeeyo, laakiin nasiib daro dadku arintaa kuma waafiqi jirin, iskadaa inay ku waafaqaane hadalo niyad jabiya ayay ku odhan jireen.

Wiilka yari wuu waynaaday, iskuulka sarena wuu dhamaystay, kadibna wuxuu galay qaybta maamulka hotelada, si himiladiisa (yoolkiisa) uu u rumeeyo, wuuna qalin jabiyay, wax yar kadibna wuu guursaday, intaa kadibna wuxuu u haajiray wadanka kanada isaga oo rajo aad u badan qaba, waxaase meesha ku qabsatay dhibaatooyin baan, maadaama uu dhulku yahay qurbe (Luqadii wadanka ma yaqaano, shahaadada uu wataa maaha mid la aqoon sanyahay, sidaa awgeed siduu shaqo u heli lahaa aad bay u adkaatay, ilaa uu gaadhay heer ay naftiisii ugu sheekaysay inuu shaqo kale iska raadsado kana tala baxo himiladii uu mudada badan ku taamayay.)

Wiilka warwar iyo walbahaar badan baa haleelay; haddii uu wadankiisii masar ku noqdo dadkii way ku dheeldheelayaan, oo way ku wiirsanayaan, haduu kanada joogana inuu guul ka keenaa way adkaanaysaa. Isaga oo xaaladaas adag ku sugan ayuu ku riyooday abihiisii dhintay oo ku leh "Aaboo xasuuso aayadii quraanka ee ahayd"

إنَّ اللهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ[الرعد:11]؟

((ilaahay ma badalo qoom ilaa ay iyagu is badalaan)) taasi oo tilmaam u ah inuu isbadal la yimaado.

Riyadaasi niyada ayay u dhistay wuxuuna helay dhiiranaan iyo

qalbi adayg wuxuuna gaashaanka u dhigay duruuf kasta oo adag go,aana wuxuu ku gaadhay xaqiijinta himiladiisii, wuxuuna gunta ka fuulay sallaanka guusha oo wuxuu ka bilaabay inuu noqdo maydhaha suxuunta hotelka. Wuxuuna bilaabay inuu mar walba ku celceliyo: (waan karaa xaqiijinta himiladayda) wuxuuna badalay qaabkii hore ee uu u fikiri jiray oo ahaa mid taban (negative) kuna badalay mid togan (positive), halkii markii hore uu ka odhan jiray: ((Shahaadadaydu maaha mid laga aqoonsanyahay kanada wuxuu ku badalay imikaan kow ka bilaabayaa, aaminaadiisii ahayd inuu yahay qof ajaaniba oo wadanka ku cusub cidna aan ka garanayn; wuxuu ku badalay inuu yidhaahdo: (Asalkayga, midabkayga iyo jinsigayga midna igama horjoogsanaayo inaan guul gaadho, maadaama aan ilaahay rumaysanahay, naftaydana kalsooni ku qabo).

Laga bilaabo waqtigaas noloshiisii way isbadashay, walbahaarkiina wuu ka ba,ay, waxaana meeshiisi galay farxad iyo rarayn mustaqbal rajo fiican oo iftiimaya leh, caafimaadkiisiina wuu fiicnaaday kartidiisiina way korodhay .

Sanadkii 1980kii waxaa ku dhacay shaqo la'aan, haba yaraatee wax kayda oo meel uu dhigtayna ma jirin, iyadoo ay sidaa tahay ayaa haweenaydiisii foolatay, dhakhtarkana loo qaaday, waxaana lagu soo qalay laba gabdhood oo mataana ah, waxayna dhakhtarka ku jirtay laba asbuuc, mudadaas oo daryeelka caruurta aanay cidina ku wehelin, kadib wuxuu helay shaqo yar oo ah inuu noqdo caawiye (assistant) hotel,taas ayuu mudo waday si uu uga adkaado quutaldaruuriga reerkiisa, Shaqadaas oo sidii uu kolba heer ugu dalacayay ugu danbayntii uu noqday maamulaha hotelka, waxayna markaa taariikhdu ahayd 1986kii.

Hotelkii wuxuu gaadhsiiyay horumar wayn, kadib markii uu maamul wanaag iyo tababar joogta ah u sameeyay shaqalaaha hotelka, isla waqtigaas wuxuu si isbada jooga u waday aqoon korodhsi, isaga oo aqoondirsi (distance learning) ku dhigtay koorisyo, ugu danbayntiina ku guulaystay abaal marinta ardayga ugu fiican dadka guryaha wax ku barta. Wuxuu dareemay inuu riyadiisii xaqiijiyay, isaga oo xaaladaa wanaagsan ku sugan ayaa waxaa dhacday arin lama filaana; mulkiilayaashii hotelka ayaa go,aan ku gaadhay inay hotelka xidhaan, sidaana shaqadiisii uu ku waayo, waxaa taas u dheerayd inay xataa gaadhigii shaqada kala wareegeen. Gurigiisii ayuu ku laabtay isaga oo tax (taksi) kiro ah wata. Mar labaad ayay xaalad adag oo murugo iyo ciil lihi soo foodsaartay, xataa saaxiibadiis ragii ugu dhawaa way ka tala baxeen. Isaga oo xaaladaas ku sugan ayuu xasuutay waanadii aabihii had iyo jeer uu ku celcelin jiray ((haddii albaab xidhmo ilaahay albaab kale ayuu furaa)), markaas ayuu bilaabay inuu iswaydiiyo wixii uu qaban lahaa, iyo sida uu u waajihi lahaa daruuftan adag ee soo korodhay. Wuxuu dib ugu noqday kaydka naftiisa. Wuxuu xasuustay inuu had iyo jeer diwaangalin jiray fikrad kasta oo fiican oo ku soo dhacda. Wuxuu ogaaday in haddii fikradahaas la isku ururiyo ay noqon karaan buug ay dad badani ka faaiidaysaan, wuxuuna ku dhaqaaqay qorista kitaab. Wuxuu u bandhigay madbacadaha, laakiin nasiib daro way diideen inay u daabacaan oo ay u maalgaliyaan, wuxuu markaa go,aansaday inuu isagu maalgaliyo oo wixii yaraa ee uu kayd haystay ku daabaco, wuuna yeelay. kitaabkii wuu soo saaray, nasiib wanaag mudo sadex bilood ah ayuu ku iibiyay in ka badan shankun oo koobi. Waxaa kale oo uu bilaabay muxaadarooyin, iyo wax dhigis, iyo inuu kutub kale oo badan qoro, taasi waxay sababtay in noloshiisii oo dhani isbadasho gaadhana horumar aanu waligii arag.

Kutubta uu qoray waa kutubta loogu jecelyahay caalamka. Waxaa laga yaabaa inaad iswaydiiso tolow ninkan laga sheekaynayaa waa kuma. Jawaabta ninka laga sheekaynayaa waa Aniga oo ah Ibrahim Alfiqi.

Manta waxaa ii rumawday himiladaydii waxaan ku noolahay nolol farxad leh waxaa ila wadaaga xaaskayga iyo labadayda gabdhood ee mataana ah.

((Ma ii ogoshahay inaan ku waydiiyo ma maqashay dadka qaarkii oo odhanaya guulaystayaashu way nasiib badan yihiin? Hadalkaasi waa sax, laakiin nasiibkaasi waa mid iyagu ay sameeyeen, maxaa yeelay wuxuu ku yimid dadaal isdaba jooga, samir iyo dhabar adayg, waxaa intaa u dheer inay u badheedhaan khatarta, khaladaadkoodana ay wax ka bartaan ,sidaa awgeed ayay u nasiib bateen.

Haddii aad tahay mid inuu guul gaadho doonaya kaalay oo ila saaxiib, si aan kuu baro tobanka arimood ama qodob ee haddii aad samayso aad guul ku gaadhi doontid insha,allah. Waana tobankii arimood ee mudadii aan dadaalka ku jiray aan la noolaa ee aan ku dhaqmay si aan u soo gaadho meesha aan maanta taaganahay.

Mudo shan iyo labaatan sano ah waxaan cilmi baadhis ku samaynayay shaqsiyaadka guusha gaadhay, waxaanan uga danlahaa cilmi baadhistaa inaan jawaab u helo laba su'aalood oo kala ah:

1. maxay dadka qaarkood uga hormaraan dadka kale?
2. dadka qaarkoodna iyaga oo leh aqoon iyo hibo hadana aysan gaadhin heerkii la rabay?

FURAHA KOWAAD

Dhaqaajiye (Motivation)

FURAHA KOWAAD

Dhaqaajiye (Motivation)

Ma igu waafaqsantahay haddii aynaan niyad u haynin shaqada in aynaan qaban karayn?

Inuun ma garanaysaa ruux shaqo fiican haystay, lacag fiicana qaadan jiray, hadana shaqadii iskaga tagay, maxaa yeelay jacayl iyo niyad ayuu u waayay.

Marka aad niyad bir ah u hayso shaqada waxaad u helaysaa xamaasad iyo karti aad ku qabato. Taas lidkeeda haddii aanad niyad u ahayn shaqada uma helaysid awood aad shaqada ku wado, natiijaduna waxay noqon doontaa inay shaqadu burburto.

Hadaba muxuu yahay dhaqaajiyuhu (motivation)? Kalmada asalkeedu waa kalmad laatiini ah. (Mattere) oo macnaheedu yahay dhaqaaq, qaamuuska Webster haddii aad ka baadhana wuxuu ku fasirayaa: waa shayga ruuxa ku qaada ama ku kiciya inuu wax qabto. Kalmada motivation waxaan arkaynaa inay ka kooban tahay laba kalmadood oo ta hore tahay motive+action taas oo ah waa shaqo ka dhalata dhaqaaq

Hadaba maxaa Dhaqaajiyaha dhaliya?

Ii ogolow inaan kaaga qisoodo ama kaaga sheekeeyo wiil yar oo u tagay mid kamida raga ugu xikmada badan, si uu uga barto sirta guusha

Wiilka yar: xikmad badanoow maxay tahay sirta guusha lagu gaadhaa?

Xikmad badane: sirta guushu waa doonis xoogan

Wiilkii yaraa: oo halkee ka timaadaa doonista adag ama maxaa dhaliya?

Xikmad badane: doonis huraysaa oo holcaysa sida dabka.

Wiilkii yaraa: oo sidee ayay inoogu dhalanaysaa doonistaa adagi?

Xikmad badne: wuxuu ka idan dalbay wiilkii yaraa daqiiqado yar. Wuxuuna soo qaaday weel aad u wayn oo biyo ka buuxaan, markaasuu wiilkii yaraa waydiiyay oo uu ku yidhi ma iga hubtaa inaad doonayso inaad ogaato waxa dhaliya doonista adag

Wiilkii yaraa: haa

Wuxuu xikmad badanihii ka dalbay wiilkii yaraa inuu weelka usoo dhawaado kadibna fiiriyo, wiillkii yaraa oo fiirinaya ayuu odaygii si lama filaana wiilkii yaraa intuu madaxa qabtay ugu muquuray biyihii, dhawr ilbidhiqsi ayuu sidaa ugu hayay, kadib wiilkii yaraa markuu neefqabatoobay (naqasku ku dhagay), ayuu si degdega wuxuu awood lahaa oo dhan isticmaalay, iskana furfuray, isaga oo cadhaysana ku yidhi eeyaahee waa maxay waxaad samaynaysaa?.

Odaygii ayaa isaga oo degan oo dhoolacadaynaya ku jawaabay: maxaad ka baratay tijaabadan?

Wiilkii yaraa ayaa ku jawaabay: waxba kama baran haba yaraatee. Odaygii ayaa intuu wiilkii yaraa fiiriyay ku yidhi: wax badan baad ka baratay, daqiiqadihii ugu horeeyay waxaad doontay inaad madaxaaga biyaha ka soo saarto, laakiin doonistaadu ma ahayn mid xoogan, mana aanad wada isticmaalin awoodaada, laakiin ugu danbayntii markaad halis

gashay waxaad isticmaashay awoodaada oo dhan, si aad naftaada u badbaadiso, waanad ku guulaystay arintaas, maxaa yeelay cidina awood uma lahayn inay ku horjoogsato. Hadaba wiilyohow marka doonistaadu gaadho heerkaa waxaad gaadhi guul.

Waxaan qisadan ka faaiidaysanaynaa in doonista adag ay tahay qaacidada ugu horeysa ee guusha lagu gaadhi karo. Waa abuurka midheed ee dhulka guusha lagu beero. Sirta guushuna waa dhaqaajiye (motivation) ama inaad hesho wax ku dhaqaajiya.

Si aan arintaa u sharaxno waxaa jira sadex nooc oo dhaqaajiye u ah noolaha

1. Dhaqaajiye nololeed (LIFE MOTIVATION)

Dhaqaajiyaha noloshu waa ka ku khasba qofka inuu dhamaystiro haqabtirka baahiyahiisa lagama maarmaanka ah; sida cuntada, biyaha iyo hawada. Haddii ay dhacdo in mid kamida waxyaabahaa lagama maaarmaanka u ah jidhka bani,aadamku ka yaraadaan, waxaa dhacda in dhaqaajiyaha aas aaska ee jidhku uu baraarujiyo qaybta dareenka ee maskaxda inay jirto yaraasho cunto, markaas ayaa si dhakhso ah waxaa u hawlgala unugyada dareenka, si ay qofka ugu kiciyaan inuu ku kaco dharginta gaabiskan, kadib marka uu jidhku ka haqab beelo baahidaas ayuu ku soo noqdaa xaaladii caadiga ahayd.

Tusaale: arintaa muujinaya haddii aan soo qaadano; markaan dib ugu noqono kaynta ama caynta waxaa jira sifo ay wadaagaan libaaxa iyo deeradu. Marka waagu baryo aroortii ayaa mid walba waxa uu bilaabaa inuu ordo. Libaaxu wuu ogyahay in xawaaraha orodkiisu haddii uu gaadhi waayo ugu yaraan

deerada teeda ugu gaabisa inuu gaajo u dhimanayo. Deeraduna way ogtahay inay waajib ku tahay inay ka dheerayso libaaxa kiisa ugu orod badan haddii kale iyaduna waxay halis ugu jirtaa inuu libaaxu cuno, xitaa haddii aanay jeclayn inay orodo waxaa daruuri ah inay ilaaliso jiritaankeeda.

Bal tusaale kale iga hoo: kasoo qaad adiga oo dariiqa ka gudbaya ayaa waxaad si lama filaana u aragtay gaadhi xawaare sare ku socda oo waxyar kuu soo jira maxaad samayn lahayd? haa waxaad ordi lahayd awoodaada oo dhamaystiran miyaanay sidaa ahayn?

Tusaale kale: kasoo qaad adiga oo maanta oo dhan soo shaqaynayay, kadib guriga ku soo noqday si aad u nasato oo dharkii iska dhigay iskana fadhiya qolkaaga, telefishankana daawanaya, ayuun baa si lama filaana waxaad u maqashay qaylo dheer oo ku dhawaaqaysa dabka ka yaaca...dabka ka yaaca... muxuu noqonayaa ficilkaagu?. Waxaa hubaala inaad si degdega uga baxayso meesha aad joogto, laakiin su,aasha meesha taalaa waxay tahay; waadigii daalanaaye xageed ka keentay awooda aad ku baxsatay? jawaabtu waxay tahay: waxaa toostay awoodaada hoose si aad u badbaadiso naftaada.

Mar aan muxaadaro ka jeedinayay gobolka Lowazena ee dalka maraykanka oo aan ka hadlayo dhaqaajiye nololeedka (life motivation), oo dadka xamaasadooduna cirkaa marayso mawduucana ay aad u macaansanayaan ayaa waxaa si lama filaana u dhacay qaylo dawan *(jaras)* oo ah digniin dab inuu dhismaha qabsaday. Dhamaan dadkii oo dhan si degdega ayay dibada ugu wada yaaceen si ay noloshooda u badbaadiyaan. daqiiqado kadib ayaa waxaan hadana maqalay qof dadka kamida oo makarafoon ku hadlaya oo leh (raali ahaada khalad

baa dhacay wax dhib ahi ma jirto). Dadkii oo dhani mar labaad ayay dib ugu soo noqdeen Hoolkii iyaga oo faraxsan.

Sanadkii 1975kii aniga iyo xaaskayga oo kanada u socona, waxaan haysanay laba kun oo dollar, diyaaraduna waxay transit mudo shan saacadood ah ku ahayd mid kamida dalalka yurub, markaas ayaan tukaamadii ku wareegnay laba saacadood oo kuwa gacanta lagu xidho ah ayaan ka iibsanay, qiimahooduna wuxuu ahaa kun iyo sideed boqol oo dollar. Xaaskayga amaal ayaa waxay igu tidhi: oo maxaad sidaa u samaysay sidee ayaan ugu noolaan karnaa laba boqol oo dollar? waxaan idhi: waa runtaa waxaase muhiima inaan si degdega shaqo u helo. Maadaama uu gadaal naga eryayo dhaqaajiye nololeedka, taasi waxay keentay in mudo ka yar afar maalmood aan shaqo ku helay.

Tusaalayaashani waxay cadayn u yihiin inuu jiro dhaqaajiye nololeed, masuuliyadiisu tahay inuu ilaaliyo jiritaanka qofka ama xayawaanka, gaar ahaan marka arintu gaadho in naftaadu halis gasho oo aad isticmaalayso`zaaaaaaaaaa xooga kaydka ku ah jidhka gudihiisa xataa haddii aad daalantahay.

2. Dhaqaajiye dibadeed

Noocani meesha uu ka soo burqadaa (kasoo baxaa) waa caalamka dibada ah. Waxaa laga yaabaa inaad dhagaysato muxaadaro aad u fiican, amase aad akhrido buug, ama majalad kuwaas oo dhiirigalin badan aad ka hesho, laakiin mushkilada ay leedahay arintani waxaa weeye iyada oo marba marka ka danbaysa sii baaba,da. Tusaale ahaan waxaad dhagaysatay muxaadaro xamaasadaada aad u kicisay, laakiin asbuuc kadib, amase bil amase sanad kadib sidee ayaad ahaanaysaa?

waxaad arkaysaa in xamaasadaadu marbamarka ka danbaysa ay sii yaraanayso.

Su'aal kale: ka waran haddii maamulahaaga shaqadu uu aroortii markaad shaqada tagto uu kuu qaabilo si diiran?. Qaabilaadaasi raad maku yeelanaysaa shaqo maalmeedkaaga? waxaa kale oo aad ka warantaa haddii uu kugu qaabilo waji xun, taasina raad intee le,eg ayay maalintaa kugu yeelanaysaa? jawaabtu waa hubaal inay raad xun kugu reebayso.

Waxaa nasiib daro ah in dhaqaajiye dibadeedku uu raad wayn ku yeesho nolosha dadka, waayo waxaan jecelahay in la ina qadariyo oo la ina ixtiraamo, taasi waa ta keenta inaan mararka qaarkood ku dhaqaaqno ficilo aan waafaqsanayn doonisteena, oo u jeedada ka danbaysa ay tahay ku kasbashada dadka kale.

Wuxuu yidhi qoraaga maraykanka ah ee magaciisa la yidhaahdo Banjamin (eegmada dadka kale ay ina soo eegayaan waa ta sababta inay ina dumiso, haddii dadka igu xeerani ay yihiin qaar indhoolayaal ah umaynaan baahaneen inaan xidhano dhar qurux badan, oo maynaan galeen guri fiican, oo maynaan dhiganeed alaab aad u qurux badan).

3. Dhaqaajiye gudeed

Noocani waa ka ugu awooda badan uguna waarida badan, maxaa yeelay tani waxay kasoo fulaysaa naftaada gudaheeda, taas oo kuu horseedaysaa inaad xaqiijiso natiijooyin aad u waawayn.

Markii aan ciyaari jiray kubada teniska waxaan aad u ixtiraami jiray tababarahayga. Waxaa dhacday inaan ka qayb galaynay tartan ciyaareed, laakiin tababarahaygii ayaa maqnaaday. Waxaan sugnaba waxaa ugu danbayn cadaatay inaanu imanayn.

Anigu markaa waxaan go,aan qaatay inaan ciyaarta ka hadho, laakiin mid ka mida ciyaartowga oo aan saaxiib ahayn ayaa si fiican iila hadlay oo igu yidhi: Maxaad samayn lahayd haddii tababarahaagu dhinto ciyaarta miyaad iska casili? Runtii arintan oo kale hore ugama fikirin, laakiin waan garwaaqsaday. Saaxiibkay hadalka ayuu sii watay wuxuuna yidhi: adigu waxaa tahay ciyaartow aad u fiican. Waxaa fiican inaad naftaada ku kalsoonaato oo aanad qof kale isku xidhin. Imika tababar kugu filan waad qaadatay, jidhkaaguna wuxuu u dhismay sidii loogu tala galay waanad guulaysan kartaa. Hadalkiisaasi aad buu ii dhaqaajiyay iina dhiirigaliyay. Waanan aqbalay, waanan ka qayb qaatay ciyaartii, xamaasadayduna aad bay u saraysay, maxaa yeelay aniga ayaa naftayda dhiirigaliyay. Naftayda ayaan cuskaday waanan guulaystay iyada oo aanu tababarahaygii joogin. Waxaan ogaaday in wax qabadkayga iyo kartidaydu gudahayga ku jirto, oo aan anigu wato ee cid kale aanay ii haynin.

Tusaale

Waxaa jirtay gabadh xaas ahayd, shan caruurana lahayd, xidhiidhka iyada iyo ninkeeduna aad u fiicnaa. Xuquuqda ninkeeda si fiican bay uga soo bixi jirtay, caruurteedana aad u daryeeli jirtay, iyada oo ay sidaa tahay ayaa waxaa dhacay arin lama filaana; ninkeedii ayaa ka tagay, naag kalena iska guursaday, laakiin halkii ay ka murugoon lahayd ee ay ka ooyi lahayd waxay ku waajahday duruufta adag calool adayg, iyo kalsooni nafteeda ah. Shaqo ayay raadsatay waxay ugu danbayn heshay inay noqoto nadiifiso huteel. Mudo ka yar shan sano gudahood gabadhii waxay iibsatay hoteelkii.

Gabadhan haddii ay ooyi lahayd, ama murugoon lahayd guusha ma gaadhi lahayd? Adiguna ka faaiidayso haddii ay duruuf adagi kusoo waajahdo ha is dhiibin ilaahay talada saaro oo dadaal ogowna haddii albaab kaa xidhmo in mid kale ilaahay kuu furayo.

Taariikhdu waxay sheegaysaa in gabadha magaceeda la yidhaahdo Hellen keler ay ahayd gabadh indhala oo dhagala, hadana ay kamid noqotay qorayaasha caalamka kuwa ugu waawayn. waxaa la sheegaa in gabadha kale ee la yidhaahdo Sawlamon ay qayb wayn ka qaadatay guusheeda, hadana sirta guusheedu waxay ahayd mid nafteeda ka timid ee maysan ahayn mid cid kale ku khasabtay.

Sua,aal aan ku waydiiyo bal ka waran haddii aad doonayso inaad tababar ku qaadato mid kamida naadiyada ciyaaraha, oo aad heshiis la gasho mid kamida saaxiibadaa isaguna inuu ka qayb qaato, laakiin daqiiqadii u danbaysay ayuu saaxiibkaa heshiiskii ka baxay. Adigu markaa maxaad samayn lahayd miyaad iska dayn lahayd ka qayb galka tababarka? waxaan shaki ku jirin in dhaqaajiyaha naftaadu kugu odhan lahaa: tababarku waa mid naftaada u wanaagsan oo jidhkaaga xoojinaya, caafimaadkaagana kor u qaadaya , tamartaadana kor u qaadaya, ugu danbayna aad go,aa ku qaadan lahayd inaad ka qayb gasho tababarka, saaxiibkaa haka hadho ama haku raacee.

Dhaqaajiyaha naftaadu waa ka sabab u noqda inuu qofka caadiga ahi uu qabto shaqo heerkeedu aad u sareeyo, gaadhana natiijo aad u wayn, waana sirta keenta qofku inuu guul gaadho. Waana ta keenta in dadka noloshoodu farqi badani u dhexeeyo, haddii ruuxu waayo dhaqaajiha naftana, taasi waxay keenaysaa

in ruuxaasi dib u dhac wayn oo dhinac walba taabanaya ku noolaado.

Wuxuu yidhi raalif: (wax kasta oo yaala horteena ama gadaasheena waxay doonaan ha ahaadeene marka la barbardhigo waxa gudaheena ku jira aad buu heerkeedu u hooseeyaa).

Qorshe aad ku helayso dhaqaajiye nafeed xoogan waa sidan ee raac

1. 1- Iibso buuga yar ee xasuus qorka. Maalin walba ku qor sadex shay oo aad guul ka gaadhay isla maalintaa, ilayn suura gal maaha inaadan maalin dhan wax faaiido leh qabane. Buuga yar ku magacaw saaxiibkaygii guusha, oo maalintiiba hal mar akhri taasi waxay kordhinaysaa xamaasadaada.

   Qodobkan waa muhiim, haddii aad sidaa samayso waxaad naftaada ku tartansiin inaad mar walba wax fiican samayso oo ay tirada kuu gasho.

2. Mar kasta oo camal aad u fiican aad qabato oo faaido kuu soo hooynaya naftaada abaal mari adiga oo u iibinaya shay fiican.

3. Asbuucii hal mar isku day inaad samayso arin naftaada u khaasa sida adiga oo dalxiis meel u tagaya. Ama hotel aad u fiican u casho doonanaya, ama ciyaar aad jidhkaaga ku dhisto samaynaya.

4. Naftaada ku tababar sadexda arimood ee kor ku xusan isku dayna inaad mar walba samayso shaqo guul kuu soo hoynaysa . kana dhigo caado joogta ah.

FURAHA LABAAD:

Tamarta (energy)

FURAHA LABAAD:

Tamarta (energy)

Tamartu waa shidaalka nolosha. Marka aad ku sugan tahay xamaasad darajadeedu aad u sarayso tamartaadu way saraynaysaa miyaanay kula ahayn? Maxaa yeelay dhaqaajiyuhu wuxuu ku siinayaa tamar. waxaan qodobkan kaga hadlaynaa dariiqada ugu fiican ee aad ku kordhin karto tamartaada.

Mudo kabadan sodon sano waxaan cilmi baadhis ku samaynay sida nidaamka cunista, cabista, neefsiga iyo isboortigu uu raad ugu yeelan karo guul gaadhitaanka.Waxaan ahaa ciyaartoy u ciyaara xulka qaranka ee masar sanado badan waxaanan wadankayga u matalayay ciyaar lagu qabtay dalka jarmalka sanadkii 1969kii . Waxaana caafimaadkayga u xilsaarnaa dhakhaatiir gaara, kuwaas oo nasiin jiray talooyin caafimaad, waxaa markaa aan ka dhaxlay caadooyin caafimaad, inkasta oo aan safaro badan galo kuna noolahay dhul reer galbeed, hadana ma cabo khamriga, sigaarka xataa shaaha, bunka iyo sharaabka gaaska leh ma cabo. Mudnaantayda koowaadna waa nolol caafimaad qabta.

Dadka waxaa loo qaybiyaa sadex qaybood

1. Waa dad guul ka gaadhay nolosha qaybaheeda kala duwan oo leh nidaam cunto oo caafimaad leh ku dadaala. Isbortiga waqti gooniya siiya waxay markaa ku noolaadaan nolol miisaaman oo caafimaad qabta.

2. Waa qayb guushoodu ku kooban tahay shaqadooda. Waxay leeyihiin hadaf ah inay shaqadooda guul ka gaadhaan, hanti badana abuuraan. Xaqiiqadii dadkani way guulaysanayaan

maadi ahaan, laakiin kuma guulaystaan qaybta caafimaadka jidhkooda. Tusaale ahaan nidaamka cuntadoodu maaha mid dheelitiran. Sigaar bay cabayaan, shaaha iyo bunka ayay cabayaan, inay khamri cabaana waa laga yaabaa. Waxayna ka cawdaan inaanay waqti u helayn jimicsi oo aanay shaqadooda waxba ka haleelayn.

3. Waa nooc noloshoodu madhantahay. Waa nooca aroortii noloshooda ku bilaaba cabitaanka sigaarka iyo koob buna, kadibna kaxaysta gaadhigooda si ay shaqada u tagaan, maalintii galinka danbena soo noqda si ay u cunaan cashadooda, iyaga oo aan u aabo yeelayn nooca cuntadoodu tahay, ma mid qiimo leh baa, mise waa mid qiimo daran oo caafimaadkooda wax yeelaysa, kadibna iska daawada televitionka ilaa ay hurdadu ka qaalib noqonayso aad bay u yartahay inay ka fikiraan marnaba inay jimicsi sameeyaan.

Dadku waa sadexdaa nooc oo laga helo meel kasta oo caalamka ah. Cilmi baadhis ay sameeyeen khuburo maraykana waxay ogaadeen in boqolkiiba konton kamida maraykanku ay u dhintaan xanuunada qalbiga. Boqolkiiba sodona ay u dhintaan cudurka kansarka.

Wuxuu yidhi chorge barnaadisu: (Caqliga caafimaadka qabaa jidh caafimaad qaba ayuu ku jiraa).Waxaa muhiima in labadoodaba kor loo qaado, si aad u noolaato nolol fiican oo caafimaad qabta. Mid kamida muxaadarooyinkayga oo ciwaankeedu yahay (nolol caafimaad qabta oo nabad qabta). Waxaan waydiiyay mid kamida dadkii soo xaadiray: yaa idinka mida oo tarbiyadeeyay bisad ama ay? mid baa yidhi: anigu ay (DOG) baan leeyahay. Waxaan waydiiyay aroor walba aygaaga ma kaxaysaa si uu socdo? Wuxuu ku jawaabay:

haa saacad buuxda ayaan socodsiiyaa. Waxaan waydiiyay sigaar iyo khamri ma siisaa, amase cunto nooca ay doonto ha ahaatee? Wuxuu yidhi maya...maya. Waxaan waydiiyay Ayga qiimihiisu waa imisa? Wuxuu ku jawaabay qiimihiisu waa shan boqol oo dolar. Hadana waxaan waydiiyay adiga nidaamkaaga cunto waa sidee? Wuxuu ku jawaabay anigu aroortii ma qureecdo, kaliya qaxwe badan uun baan cabaa, qadadiina waxaan iska cunaa saandawiijaad(ismaris) dagdaga, waayo waan mashquulsanahay, cashaddiina waxan iska cunaa wax kasta oo guriga yaala. Waxaa kale oo aan waydiiyay ma samaysaa jimicsi? Wuxuu ku jawaabay maya waqti uma haysto. Suaasha u danbaysay ee aan waydiiyay waxay ahayd sigaar ma cabtaa? Wuxuu ku jawaabay: haa waan cabaa maalintii baakidh ayaan dhameeyaa.

Bal hadaba arintan aan falanqayno: aygaaga waxaad siisaa cunto khaas ah oo loogu tala galay. Maalin kastana waad socodsiisaa si uu u jimicsado, mana siisid khamri iyo sigaar. Waxaad sidaa u samaysaa si aad u ilaaliso caafimaadkiisa, adiguse maalin kasta waxaad cabtaa baakidh dhan oo sigaara wax jimicsi ahna ma samaysid, cunto kastana waad iska cuntaa adiga oo aan u eegayn nooca ay tahay. Bunkana waxaad u cabtaa si daran iyada oo jidhkaaga qiimihiisu uu yahay malaayiin dollar ninkii wuu qoslay wuxuuna yidhi sidaa awgeed aniga ayaa aygayga ka hor dhimanaya.

TAMARTA MAXAA YAREEYA

1. Dheefshiidka

Waxaa dhacda mararka qaarkood inaad ka soo baraarugto hurdo aad u dheer oo ugu yaraan lix saacadood, todoba ama

toban saacadood, hadana aad wali daal sii dareemayso. Haddii ay arintaasi kugu dhacdo sababta ka danbaysaa waa dheefshiidkaadkaaga oo xun. waxaa laga yaabaa inaad cuntay cunto subag ama saliidu ku badan tahay, kadibna aad seexatay taasi markay dhacdo jidhku wuxuu ahaanayaa mid soo jeeda oo ku mashquulsan shiidista cuntada subaga leh ee tamartaadii la hadhay. Waxaa taas lamida marka aroortii aad cuntid cunto aad u culus waxaa dhacda in 80% dhiigaaga kamida uu dhinaca caloosha u kaco si uu u caawiyo dheefshiidka, haddii hadana aad cunto kale ku darto afar saacadood gudahood, adiga ayaa jidhkaaga daaliyay in ka badan intii loo baahnaa taasina waxay keenaysaa in tamartaadii hoos u dhacdo dareentana daal badan

2. Werwerka (Stress)

Marka aad ka dareento warwar mid kamida arimahaaga sida shaqadaada oo kale, ama xidhiidhka aad dadka la leedahay oo kale oo had iyo jeer aad noqoto mid arintaa ka fikirya waxaa dhacaya in tamartaadii qayb kamida ay u kacdo sidii ay kuu siin lahayd tamar aad ku fikirto markaana aad dareemaysaa in tamartaadii ay hoos u dhacday

3. Daalka badan

Marka aad naftaada ku daaliso shaqo badan waxaa dhacaysa inaad dareento daal badan, Hadaba maadaama ay tamarteenu tahay shidaalka nolosheena waxaa muhiim inaan ahmiyad siino hadaba su'aasha meesha taalaa waxay tahay sidee baan kor ugu qaadi karnaa?

OGOW MARKA HORE WAXAA JIRA SADEX TAMAROOD OO KALA AH MID JIDH, MID CAQLI IYO MID CAADIFADEED

1. Tamarta Jidhka.

Neefsigu wuxuu kamid yahay shayga ugu horeeya ee dhaliya tamarta. Waxaa laga yaabaa inaad noolaato cunto la'aan mudo asbuuca, biyo la'aana mudo 48 saacadood ah, laakiin hawo la'aan ma noolaan kartid in ka badan shan daqiiqo. Dadka intooda badanina ma garanayaan sida saxda ah ee loo neefsado, kaliya waxay adeegsadaan sadex dalooloow hal dalool sambabadooda (hawadii uu qaadi karayay sambabku kaliya sadex qayboodoow qayb kaliya uun bay adeegsadaan). Iyada oo ay hawaduna bilaash tahay waxaa jira barnaamujyo isboorti ah oo kor u qaada awooda neefsigaaga sida dabaasha, orodka gucla ah, iyo wixii lamida. Neefsiga aad si fiican u neefsataa wuxuu nadiifinayaa sambabkaaga oo uu ka saaraa sunta ku jirtan, sidaa awgeed waxaa muhiima inaad ku dadaasho inaad qaadatid neefsi ku filan in xubnahaaga neefsigu caafimaad qabaan.

Marka aan ka hadlayno neefsiga waa laba nooc oo ah jiidista hawada iyo saarista.

Dariiqadani waxay unugyada dhiiga ka saaraysaa wax kasta oo sababi karaa inay oodmaan. Si aad arintan u xaqiijiso samee sida hoos ku qoran

*Sanka ka neefso oo soo jiid hawada ilaa aad ka tirinayso kow ilaa afar

*Hawadii aad soo jiiday ku hay sambabada ilaa aad ka tirinayso

toban tiro

*Hawadii aad soo jiiday afka ka sii daa ilaa aad ka tirinayso shan tiro

Isku day inaad ku celceliso layligan ilaa aad kor u qaado mudada aad ku hayn karto hawada samabada dhexdooda kuna saar hawadaa mudadii aad haysay nuskeed oo tusaale haddii aad hawada aad xajinaysay mudo ilaa 12 tiro ku saar hawada lix tiro.

2. Nooca cuntada aad cunto

Ma dhacday inaad joogtaysato nidaam cunto oo gaara si aad u dhinto miisaankaaga ama aad u siyaadiso? Haddii jawaabtaadu tahay haa nidaamkaasi ma guulaystay?

Cilmi baadhis lagu qabtay jaamacada harvord waxaa la ogaaday in 99.9% aanu nidaamkaasu keenin natiijo la taaban karo. Dadka raaca nidaamkaas cuntada ee go,an si ay miisaankooda u dhimaan waxay dib ugu noqdaan miisaankoodii hore ee asalka ahaa. Mararka qaarkoodna wayba ka sii siyaadaan. Nidaamka cuntada luqada ingriiska waxaa la yidhaahdaa(Diet). haddii kalmadaa la kala qaybiyo waxaa inoo soo baxaysa (die or eat) oo macnaheedu yahay cun ama dhimo. Marka hadaba aad raacayso nidaamkaa go,an jidhkaaga iyo caqligaaguba waxay ka baqayaan gaadho, sidaa awgeed ayaa ay kaa hor imanayaan markaas ayaa waxaad dagdag u dareemi gaajo degdega.

Wuxuu yidhi ninka la yidhaahdo mooliir ((waxaa fiican inaan wax u cuno si aan u noolaano ee aynaan u noolaan si aan wax u cuno)). Dad badan oo muxaadarooyinkayga ka qayb galay

oo aan wax ka waydiiyay arintaa waxay ii sheegeen in cuntadu ay tahay raaxadooda, oo ay aad u jecelyihiin. waxaan leeyahay markaa inaga ayaa ilkaheena ku qodanayna qabriyadeena.

Miyaanad ogayn in dhulka 70% kamida uu biyo yahay jidhkeenu ugu yaraan 80% uu biyo ka kooban yahay,hadaba aan ku tilmaamee nidaamka cunto ee ugu saxsan waa khudarada iyo fawaakihda waxaa ku jira xadi badan oo biyo ah. Anigu tusaale ahaan qureecayga waxaan cunaa laba midh oo tufaaxa, todoba jasaar ah iyo casiir. Qadadiina waxaan cunaa saxni salad ah oo ka kooban noocyo badan oo khudarada, sidaa ayaan cashaddiina sameeyaa nidaamka aan u noolahay markaa waa sidaa.

Waxaa muhiima inaad fahanto arimaha hoos ku qoran

1. Qofku hadaanu isticmaalin biyo badan tamartiisu hoos bay u dhacdaa
2. Doonista hurto duhurka ka dib iyo tamar daradu inta badan waxaa u saba qalaylka biyo la'aanta.
3. Isticmaal casiirka dabiiciga ah waana inaad cabtaa xadi badan oo biyo ah hana sugin inaad haraado waayo haraadku waa goor jidkhaagii qalalay waxaa fiican in koobka biyuhu mar walba kuu dhawaado oo aad tartiibtartiib u cabto.

Si aad jidhkaaga u dhisto raac talooyinkan

- Ka mid noqo mid kamida naadiyada ciyaaraha gaar ahaan waxaad is baran doontaan dad aad u tixgaliya jimicsiga oo iyaguna ku nool nolol caafimaad qabta.

- Dabaasha iyo socodku waxay kamid yihiin jimicsiyada caafimaadka kor u qaada ee ku dadaal.
- Aroortii marka aad toosto ku bilaw jimicsi neefeedkii aan kor kaga hadlay, hadana jimicsiga adkaynta muruqyada ku xijisee, hadana bilaw inaad socoto oo aad orodo si tartiiba
- Samee jimicsi adkeeya muruqyada caloosha, laabta iyo xusulada.
- Socodku noloshaada qayb kamida ha noqdo. Waxaa laga yaabaa inaanu ka badan shan iyo toban daqiiqo waqtigaaga.
- Iibso qalabka jimicsiga.

Haddii aad wax dhib ku ah caafimaadkaaga aragto la tasho dhakhtarkaaga .Talada aan ku siiyay isla maanta bilaw waxaad arki in tamartaadu kor u kacdo, noloshaaduna ay isbadasho

3. Tamarta Caqliga

Marka aad tahay mid u nool xaqiijinta hadafkiisa had iyo jeer waxaad tahay mid leh xamaasad waxay taasina dhalinaysaa Tamar aad u saraysa. Xadaynta hadafka iyo qaadashada go,aan fulineedku waa isha ay ka soo burqato Tamarta caqligu mar haddii ay sidaa tahay waxaa fiican inaad qorto ahdaaftaada, naftaadana u sheegto xaqiijinteeda haddii aad sidaa samayso waxaa kor u kacaya tamar caqliyeedkaaga: Qoraalkaa aad samaysaysay ee sheegaya ahdaaftaada maalin kasta akhri waxaad arki doontaa inaad heli doonto tamar caqliyeed kuu suuragalinaya fulinta u jeedooyinkaaga.

✦ Talo

Waxaad ka fogaataa dadka hoos u dhigaya tamartaada sida kuwa cabashada badan oo kale maxaa yeelay way ku niyad jabinayaan. tamartaadana way xadayaan. Haddii aad sidaa ku sii wadana heer hoose oo liita ayaad gaadhi doontaa.

Ka fogow caadooyinka xun xun sida cabida khamriga, cabida sigaarka iyo bunka iyo shaaha, maxaa yeelay dhamaantood tamartaada ayay hoos u dhigayaan. Had iyo jeer xidhiid fiican la samee dadka togan (positiveka ah) ee tamartoodu sarayso, waayo waxay ku siinayaan tamar. Tag gogosha nusasaac ka hor waqtigii aad seexan lahayd toosna nusasaac ka hor waqtigii aad kici lahayd si aad waqti ugu hesho jimicsi.

✦ Xasuuso

U noolow ilbidhidqsi kasta inuu yahay kii ugu danbeeyay noloshaada.

Iimaan ku noolow, yididiilo ku noolow, jacayl ku noolow, dadaal ku noolow oo qadari noloshaada

FURAHA SADEXAAD

Xirfad (skills)

FURAHA SADEXAAD

Xirfad (skills)

Waxaadhacday in dooniay caddilantay. Naakhuudayaashii doonidu waxay isku dayeen inay hagaajiyaan doonida, laakiin way ku adkaatay arintaasi. Waxay raadsadeen dadkii ugu khibrada badnaa hagaajinta doonyaha, taasna ilaahay waxba kama qorin oo iyana way ku guuldaraysteen hagaajinteeda. Iyada oo ay quus taagan yihiin ayaa waxaa doonida soo agmaray nin socota ah, kadibna u soo dhawaaday doonida .Wuxuu ogaaday in doonidu ay caddilantahay. Wuxuu la hadlay naakhuudihii oo uu ku yidhi doonida ma idiin hagaajin karaa? haa waad hagaajin kartaa ayuu naakhuudihii ku jawaabay, iyaga oo la yaaban sida ninkan qariibka ah uu u hagaajin karo doonida horeba khuburadii aqoonta lahayd uga quusatay . Ninkii waa fuulay waxayna tuseen mushiinkii doonida. Wuxuu jeebka kala soo baxay dube yar, kadibna ku garaacay kolba meel ka mida mushiinka, oo hadana kolba meel taabtaabtay oo kolba meel eegay, ugu danbayntii meel kamida mushiinka ayuu garaacay, markaas ayuu musmaar meesha ka dabcay ku giijiyay oo yidhi mushiinka shida waa la shiday waabu shaqeeyay. Dadkii yaab iyo amakaag bay u go,een iyaga oo la yaaban sida cillada haystay doonida ay u fududayd iyo ninkan aanayba ka muuqan calaamad cilmi ee hadana cillada helay. Oo waxay waydiiyeen sided ku garatay cilada wuxuu yidhi waa xirfad (skill).

Ninkii waxaa lagu yidhi imisa lacag ah ayaa doonaysaa? warqad yar ayuu jeebka kasoo bixiyay markaasuu ku qoray kun dollar

oo kaliya. Waxaa la waydiiyay oo waa sidee ma toban daqiiqo ayaad kun dollar ku doonaysaa? bal noo sharax arintaa. Warqad kale ayuu jeebka kasoo saaray wuxuu ku qoray hal dolar waa qiimaha dubaha (999 USD) waa garashada meesha ciladu ka jirtay.

Waxaa jira dad yidhaahda: xidhiidh kama dhexeeyo guusha iyo aqoonta maxaa yeelay guushu waa iska nasiib waxaa jira mahmaah carabiya oo tidhaadha (حظ أعطيني وفي البحر أرمني) nasiiboow isii badana igu tuur. Taas macnaheedu yahay haddii nasiibku ila jiro waxaan helayaa dariiqada aan ku badbaadayo, laakiin aan kuu sheegee haddii aad badda isku tuurto adiga oo aan dabaasha garanayn waxaa ku kala goosan doona xuutka oo aad cunto macaan u noqon doontaa.

Ninka muxaadirka caalamiga ah ee qoraaga ah Jim Rohn ayaa wuxuu yidhiوجود المعرفة أو أنعدامها يمكن ان يشكل مصيرناaqoonta jiritaankeeda iyo la'aanteedu mustaqbalkeena ayay samaysaa) macnaheedu waxaa weeye kolba aqoontaadu inta ay le,egtahay ayuu mustaqbalkaagu ku xidhnaanayaa.

Faransiis bikon wuxuu yidhi isaguna (المعرفة هي قوة في حد ذاتها)

(aqoonta lafteeda ayaa awood ah)

Markasta oo ay aqoontaadu kor u kacdo dadka waad ka dhex muuqan waxna waa lagu waydiin.

Wuxuu yidhi ninka la yidhaahdo Raalif waalido imiirosoon

(إدا استطاع الشخص أن يكتب كتابا أفضل

أحسن مما كتب أو أن يعط بطريقة أفضل

أو حتي أن يصنع مصيدة للفيئران أحسن

من الذي عند جاره و بعد ذالك يبني بيته

في البراري النائية ستوافد إليه الناس لتلقي المعرفة)

Macnaheedu waxay tahay: haddii ruuxu qori karo qoraal kiisii hore ka fiican, ama uu wacdiyo mid ka fiican kii hore amase uu samayn karo dabinka jiirka oo ka fiican ka jaarkiisu sameeyo, intaa kadibna uu gurigiisa ka dhisto meel miyi ah oo magaalada ka fog, dadku halkiisaa ayay ugu tagayaan si ay aqoontiisa u helaan.

Anigu gaar ahaan waxaan aaminsanahay inaan wax kasta barto oo aan ka barto cidkasta (xikmadu waa mu,minka baadidiisa) madarasada ayaan wax ka bartay, oo waxaan mooday inay igu filantahay, hadana jaamacada ayaan wax ka bartay oo waxaan mooday inay igu filantahay. Ugu danbayn waxaan ogaaday in waxbarashadu ayna xuduud lahayn, oo ay tahay inaad wax barato ilaa inta aad ka dhimanayso. Waxaan haysanaa fursad aan wax ku barano. Maalin kasta cilmi waan korodhsan karnaa. Anigu shaqsi ahaan ma beerdareeyo fursad kasta oo aan wax cusub uun ku baran karo.

Waxaan wax ka bartay waqtiga iyo duruufta inay mustaxiil tahay in ruuxu xaalad kaliya ku waaro. Waxaan bartay in qorax soo baxa barito ay la socoto rajo tii hore ka fiican waxaan qudhaanta ka bartay sabirka iyo go,aan aan xuduud lahayn ilaa aan ka gaadho himiladayda. Had iyo jeerna waxaan jeebkayga ku sitaa kitaab yar oo xusuus qor ah si aan ugu qoro afkaar kasta oo cusub taas oo I anfacday meel kasta oo aan caalamka ka joogay.

Ma la socotaa in waqtigan aan joogno maanta uu dariiqa cilmi korodhsigu aad iyo aad u sahlan yahay marka la

barbardhigo waqtigii hore?. Waxaad helaysaa muxaadarooyin, jaamacad habeenkii la dhigto mid kale oo lagu dhigto aqoon dirsi iyo daraasada rasmiga ah ee la xaadiraba oo aad ku gaadhi karto ilaa darajada PHD. Helitaanka aqoontu maanta dariiqyo badan baad u haysataa ee ku dadaal oo waqtigaaga ka faaiidayso.

Su'aal aan ku waydiiyo ma leedahay gaadhi? Ma ogtahay inaan celcelis ahaan todoba boqol oo saacadood sanadkii gaadhiga dushiisa saaranahay?. Dadka intiisa badani sidee bay uga faaiidaystaan waqtigaa? Waxaan ognahay inay hees iyo war aan faaiido badan lahayn ku lumiyaan waqtiga intaas le,eg.

Ma ogtahay waqtigaas inay ku filantahay inaad shahaado jaamacadeed ku qaadan kartid. Haddii aad mudo toban sano ah gaadhiga wadid oo aad dhagaysiga cilmiga uga faaiidaysatid ma ogtahay inaad darajada PHD ku gaadhaysid oo bilaasha .

Anigu ugu yaraan waxaa gaadhiga ii saaran in ka badan sodon barnaamij oo cajalada ah. Markasta oo aan safar u kaco cajaladahaas ayaan dhagaystaa, si aan kor ugu qaado aqoontayda iyo ilbaxnimadayda.

Sua,aal aan ku waydiiyo . ma jeceshahay wax akhriska? Marka aan su,aashan waydiiyo dadka soo xaadira muxaadarooyinkayga dadka intooda badani waxay ku jawaabaan: haa, kadib ayaan hadana waydiiyaa: yaa intuu kutub soo iibsado hadana aan akhriyin waligii? Waxaa jawaabtii noqotay in dad kabadan 40% aanay akhriyin waxayna ku andacoodeen ama ku doodeen inayna haysan waqti ay ku akhriyaan.

Waxaa jira cilmi baadhis lagu sameeyay maraykanka. Waxaa ka soo baxay in dhalinyarta yar yar ee qaangadhka ah inay sodon

iyo sagaal saacaadood ay telefishanka hortiisa ku qaataan. Taas macnaheedu waxay tahay in dadkaasi ay waqtigiisa intiisa badan ku qaataan telefeshinka hortiisa hadana ay ka cabanayaan sababta ay u guulaysan laa, yihiin. Waqti ay wax akhriyaana ma haystaan ay ku doodaan. Haddii aad waqtiga aad telefeshinka daawanayso u adeegsato inaad barato xirfad ama aqoon cusub waxaa suuragal ah inaad noqon karto qani farxadna aad ku noolaan doonto.

Mid kamida muxaadarooyinkayga aan Otowa kanada ku qabtay ayaa gabadh kamid ahayd dadkii soo xaadiray waxay igu tidhi : diktoor waxaan ka shaqaynayay hotel aad u wayn, kadibna waa la iga eryay shaqadii. (Shaqada hotelku aad bay u adagtahay oo maaha mid igu haboon) waxaan waydiiyay: halkeed ku baratay cilmiga hotelada si aad shaqadaa u qabato? waxay iigu jawaabtay: (anigu ma baran waayo shaqadaasi uma baahna cilmi la barto. Wax sir ah oo ku jirtaa ma jirto. Waxaan waydiiyay: waligaa ma akhriday kutub ka hadlaysa cilmiga hotelada? Waxay tidhi maya. Hadana waxaan waydiiyay ma xaadirtay muxaadaro ku saabsan shaqada hotelada? waxay ku jawaabtay maya. Waxaan aad ula yaabay iyada oo heerkaa ka taagan aqoon ayay garan laadahay sababta looga eryay shaqada.

Haddii aad kor u qaado aqoontaada iyo macluumaadkaaga waxay kuu suurgalinaysaa inaad kor uqaado oo aad laban laabto dakhligaaga . anigu waxaan ku dadaalaa kor u qaadista aqoontayda iyo xirfadayda sidaa awgeed ayaa waxaa la I dalacsiiyay kow iyo toban jeer ilaa aan gaadhay maamulaha guud dakhligaygiina todoba jeer ayuu laban laabmay aqoontadayda kor u kacday awgeed.

Dadka intooda badani waxay lacagtooda ku bixiyaan cunto, cabitaan, dhar, gaadhi iyo wixii lamida, laakiin lacag kuma bixiyaan kordhinta caqligooda, Si aad mustaqbal fiican u gaadho u degdeg inaad caado ka dhigato dhegaysiga cajalado cilmi ah, marka aad gaadhiga wadato kuna dadaal inaad wax akhrisato maalin walba ugu yaraan labaatan daqiiqo.

Waxaa jirta xikmad shiine ah oo tidhaahda "akhristu wuxuu caqliga uga dhigan yahay sida jimicsigu jidhka uga dhigan yahay".

Nin faylasuuf ah oo Jabaaniis ah ayaa wuxuu yidhi "laambad shidan oo aad kitaab la horfadhiisataa oo aad akhrisataa dadyow kaa horeeyay khabarkooda waa raaxo wax loo dhigaa aysan jirin. Shan sano kadib shaqsigaagu isbadali maayo, kaliya waxaa isbadali kutubta aad akhriday iyo dadka aad la kulantay iyo waqtiga ka naaqusmay da,dada.

Imika halkan waxaan kuugu bandhigayaa qaabka aad ku helayso cilmi aad u sareeya

1. Iibso cajalado barnaamujyo cilmi ah si isdaba joogana u dhagayso waad ogtahay in cajaladuhu iska jaban yihiin meel walbana yaalaane.

2. Iibso kutubta aad jeceshay oo akhri kutubta ku dhiirigalinaysa ugu yaraan maalin walba labaatan daqiiqo. Waa suuragal inaad ka tagto cuntada laakiin ha ka tagin akhriska.

3. Sanadkii ugu yaraan xaadir laba muxaadaro oo cilmi ah

4. Barro luqad cusub. Maalin walba ka baro qaamuus kalmad cusub mudo sanad gudaheeda luqadaas. wax badan baad ka

baran doontaaye

5. Samayso hadaf cad oo aad doonayso inaad xaqiijiso oo aad horyaal ku noqoto kuna dadaal xaqiijintiisa. Dadka guulaystaa waxay shaqeeyaan ugu yaraan maalintii toban saacadood ilaa 12 saacadood.

6. Aroortii hore u toos si aad u heshid waqti aad ku fikirtid fikrado cusub oo qor fikrad kasta oo fiican oo kugu soo dhacda, kadibna ku dhaqaaq inaad fuliso fikradaha fiican ee shaqadaada horumarinaya

7. Had iyo jeer hakuu yaalo qalin yar iyo kitaab yar oo xasuus qor ahi sariirtaada agteeda si mar kasta oo fikrad fiican kugu soo dhacdaba aad ugu qorto.

8. Aroor kasta inta aanad shaqada tagin is waydii maxaad maanta samayn kartaa si aad shaqadaada u hor mariso kadibna qor Hurdada ka hor

- Is waydii maanta shaqadii kuu qorshaysnayd maxaad ka qabatay sideese aad u qababtay.
- Barri haddii aad noolaato maxaad isleedahay waad ka badali doontaa shaqadaada oo tii shalay ka duwan oo ka horumarsan qor iyadana.
- Caqligaaga qarsoon ka dalab inuu kuu soo bandhigo fikrado wanaagsan oo horumarinaya xirfadaada shaqo.

Isticmaal qodobadan muhiimka ah, waxaad arki doontaa in noloshaada wax badani iska badali doonaan oo aad fulin doonto sallaanka guusha.

FURAHA AFARAAD

Vision (Aragti Mustaqbal)

FURAHA AFARAAD

Vision (Aragti Mustaqbal)

Guulaha iyo wax soosaarka cusub ee maanta la gaadhay waa riyadii shalay. Haddii aad u fiirstado waxyaabaha kugu xeeran sida dhismayaasha dhaadheer, maraakiibta, diyaaradaha, telefoonada, internetka iyo idaacaduhuba waxay shalay ahaayeen riyo ku jirta maskaxda mid kamida kii daahfuray. Riyadadu waa meesha ay ka bilaabanto guul kastaaba waa cunsurka ugu muhiimsan ee waxqabadka. Waxaa xusid mudan iyada oo riyadeenu aanay xuduud lahayn.

Wuxuu yidhi Alber ayniston: riyadu way ka muhiimsan tahay aqoonta

Wuxuu yidhi faransiis biicon: riyadu waxay qaabaysaa caalamka

Waraysi uu la yeeshay telefishinku Maxamed cali kalaay ayaa la waydiiyay: dariiqada uu ku gaadhay guusha intaa le,eg wuxuuna ku jawaabay: “waxaan bartay mudo hore inaan noqdo qof leh karti aad u saraysa, taas kaliya kuguma filaanayso laakiin waa inaan yeeshaa maskax leh malaysi aad u sareeya iyo riyo”.

Wuxuu ahaa fariid smith aas aasihii shirkada Fedelaral express arday jaamacad Bill ee maraykanka ku taala dhigta. Waxaa dhacday in maadooyinka jaamacada mid kamida ardayda laga dalbaday inay soo diyaariyaan mashruuc ka turjumaya riyadooda mustaqbal markaa farid smith wuxuu qoray qorshe shirkadeed oo faahfaahsan oo ku saabsan in warqadaha la

isku dirayo la gaadhsiiyo meel kasta oo caalamka ka tirsan, isla maalinta labaadna uu ruuxu qaadan karo macalimiintiisii waxay u aragtay fikirkaasi inuu aad u fogyahay oo aan marnaba suuragal ahayn; waxayna u sheegeen in cid u baahan adeegaasi aysan jirin.

Smith ra'yigoodii niyadjabka ahaa dheg uma dhigin, riyadiisiina wuu bilaabay inu fuliyo, wuuna bilaabay mashruucii. Tijaabadii u horeysanay waxay ka koobnayd sideed buqshadood afar kamida isaga ayaa diray mashruucaa bilawgiisiina wuxuu ku khasaaray lacag aad u badan. Dadkuna waxay bilaabeen inay guuldaradiisa ka sheekeeyaan, laakiin isagu fikirkiisa wuu aaminsanaa kuna qanacsanaa wuuna waday shaqadii ilaa ay shirkadiisii noqotay ta maanta loo yaqaan Federal express ee qiimaheedu aadka u sareeyo, taas bilawgii ahayd ahayd kaliya riyo.

Wallet Daysani sawirada dhaqdhaqaaqa ayuu ka shaqayn jiray gurigiisa dhexdiisa. Wuxuuna bilawgii hore shirkad la'ahaa nin ay saaxiibo ahaayeen, laakiin shirkadoodii way fashilantay, sidaa awgeed Daysani wuu iibiyay wax kasta oo uu haystay, kadib isaga oo fara madhan ayuu goostay tikidh goo kaliya ah oo aan soo noqod lahayn, ilaa uu tagay Kalifoorniya, kaliya waxaa usoo hadhay afartan dollar iyo riyadiisii maskaxda ugu jirtay. Hadana shirkad cusub ayuu ka bilaabay Kalifoorniya waxaa hadana soo waajahday carqalado badan heer uu ka gaadhay in caafimaadkiisu hoos u dhaco. Wuxuu isku dayay inuu ka daynsado saaxiibadii, hadana dhawr jeer oo kale ayuu fashilmay dadkii ku xeersanaaana waxay bilaabeen inay ku wiirsadaan, laakiin isagu isma dhiibin waligii, wuuna waday riyadiisii ilaa uu riyadiisii ugu danbayn ka gun gaadhay oo

riyadiisii rumawday taas oo maanta lagu qiimeeyo balaayiin dollar wuxuuna yidhi (waxaad ku hawaawido waad xaqiijin kartaa).

Cilmi baadhis lagu sameeyay qaar kamida ardayd dhigata mid kamida kuliyadaha jaamacada ayaa waxay u dhacday sida tan: iyada oo la isticmaalayo qalab casri ah ayaa loogu kuurgalay waqtiga hurdada ay ku jiraan. Markii ardaydu hurdadii si fiican ugada galeen oo ay gaadheen marxalada ay riyadu timaado ayaa ardaydii la toosiyay, kaliya waxaa loo ogolaa inay seexdaan ee aanay riyoon. Markii sidaa lagu waday afar habeen ayaa waxaa ardaydii ku dhacay wareer, walbahaar iyo warwar badan markaasaa tijaabadii laga joojiyay ardaydii.

Haddii hadaba aan is waydiino maxaa laga faaiidaystay tijaabadan waxaan ogaanay in riyadu ay aad muhiim ugu tahay aadamaha maxaa yeelay waxay inaga caawinaysaa deganaasho nafta ah iyo raaxo. markaa waxaan odhan karnaa iyaduna waxaan ka dhicin oo muhiima inaan riyada soo jeedka ah riyoono oo aan xoriyad buuxda siino, maxaa yeelay riyadu waa meesha uu shay walba ka bilaabmo

Waxaa dhacday inaan daawaday mid kamida baraamijyada telefishanka waxay ahaayeen koox khuraafaadlayaal suufiyo shiine ah waxay fadhiyaan qol aad u qabaw, dhar dhaxanta ka celiyana ma wataan kaliya waxaa jidhkooda ku duuduuban todoba maro oo qoyan waxay markaa ka sawirteen maskaxdooda inay kulaylka jidhkooda isticmaalaan, si ay qabawga iskaga celiyaan, taasi oo keentay inay gaadhaan heer ay maryihii qoyanaa qalalaan, maxaa yeelay sawirashadu waxay leedahay awood aad u saraysa

Muxaadaro aan kaga hadlayay (xoriyada dhamaystiran ee

shaqsiyada) waxaan ku baraa dadka xataa kuwa aan aqoonta u lahayn cilmiga difaaca nafta ee kaarteega inay jabin karaan loox dhumicdiisu yara wayn tahay, iyaga oo isticmaalaya awooda sawirka maskaxda. Waxaan ka dalbay inay indhaha isku qabtaan kadibna looxa hortooda yaala ay caqligooda ku arkaan oo ay arkaan gacmahooda oo jabinaya looxa. Waxaa dhacday inay ku guulaystaan inay looxa sidaa ku jabiyaan sidii iyaga oo indhahooda ku arkaya oo kale

Shay kastaaba marka hore wuxu ka dhacaa caqliga marka aad aragto naftaada oo awood leh oo guulaystay oo aad arintaa ka rumaysto qalbigaaga oo aad dareento waxaad helaysaa awood badan oo taageero buuxda siinaya caqligaaga dahsoon isaguna markaa uu ku siiyo awoodiisa aan xuduuda lahayn.

Imika adiga maxay tahay himiladaadu?

Waxaa laga yaabaa in himiladaadu ay ahay inaad abuurto shaqo kuu gaara, kitaab aad Qorto, amase shay cusub aad daahfuro, waxaas oo dhani maskaxdaada ka guuxayaan, laakiin aad had iyo jeer dib u dhigto.

Waxaa jira fikrado waawayn oo dhinta inta aanay dhalan ka hor waxaana u sabab ah dhimashadooda laba arimood

1. Sunta macaan magacan wuxuu igu soo dhacay maalin aan booqday beerta xayawaanada. Waxaan arkay mas aad u wayn oo qurux badan, meel agtiisa ahna waxaa ku qoran iska jir. Waxaan la yaabay oo aan is waydiiyay subxaanalaah noolaha sidan u qurux badan ee hadana sunta wax dilaysa leh. Dadka markaan ka hadlayno iyaga waxaan odhan karnaa sunta fiican. Suntaasi inoogama timaada dadka cadawgeena ah, waxayse inooga timaadaa

dadka inagu xeersan ee ay kamid yihiin qaraabadeena, waalidkeena, saaxiibadeen iyo jaarkeena, waayo waxay sabab u noqonayaan inay afkaarta qiimaha leh ay fashilanto, maxaa yeelay dadkii fikirka fiican watay ayaa waxay kula kacayaan dheeldheel iyo inay ka riwaadaysaan haddiiba ay isku dayaan inay fuliyaan afkaartaa fiican. Waxay ku odhanayaan fikirkaagaasi wax qiimo ah ma leh mana soconayo sababo farabadan oo cadaynaya inaanu fikirkaasu soconayna way ku siinayaan.

2. Caqabada labaad ee disha fikirada wanaagsan waa inaga, waayo marka ay fikradii fiicnayd kugu soo dhacdo ayaad aamini inaadan karaynin waxaanad isku qancin inaad ka tagto fikirkan. sababta kugu kalifaysaana waa cabsi adiga oo doonaya inaad nabadgelyo iskaga noolaato, laakiin sida kaliya ee aad ku guulaysan kartaa waa adiga oo riyadaada qalbiga ka aamina inay suuragal tahay fulinteedu, awdoodna u leedahay oo shaki oo dhan aad ka fogaato waxaa dhacaysa in fikirkaagaasi uu noqdo xaqiiqo badasha noloshaada oo dhan.

Ma xasuusataa mar aad doonaysay inaad shaqo qabato, laakiin naftaada aad u sheegtay oo aad tidhi kari maayo, kadib aad naftaada ku qancisay inaadan karayn hadaba maxaa u diida naftaada iyo taydaba inay xaqiijiyaan himiladooda jawaabtu waa laba kalmadood (منطقة الأمان) waa doorbidista inaad dhib aamin ka noqoto oo sidaa aad caadaysatay iskaga noolaato. Marka ay timaado fikrad haddii aan ku camal falno inaga saaraya xaaladan aan ku jirno waxaan dareemaynaa warwar iyo raaxo la'aan, waxaanan raadinaynaa sababo aan ku diidno ku camal falka fikirkan cusub. Waad aragtaa dadka oo ku leh:

fikirkaagu wax qiimo ah ma leh waxayna kuu sheegayaan sababo badan oo keenaysa in fikirkaagu fashilan yahay laakiin qofka awooda leh inuu diido ama aqbalo hadalka dadka waa adiga..

Wuxuu yidhi ninka la yidhaahdo Wili joli : (haddii aad awoodo inaad fikirto fikrad oo aad qalbigaaga ku beerto oo aanad marnaba ka shikiyin suuragalnimadeeda waxaa suuragal ah in fikirkaagaasi noqdo mid suuragal ah oo noloshaada badala)

Kusoo dhawaw dariiqad aad ku horumarinayso riyadaada iyo hawaawigaaga

Akhri taariikhda dadka guulaystay oo dareen guushooda. Waxaad sawirataa adiga oo guushooda mid lamida gaadhay. Iska ilaali dadka warxumo tashiilka ah ee ku niyad jabinaya. Iska sii daa khiyaalkaaga hawada sare ha iska dabaasho. Naftaada ku kalsoonow kuna celceli in badan ((waan karaa inaan guulaysto, waan karaa inaan guulaysto, waan ku kalsoonahay awoodayda inaan guulaysto). Waxaan shaki ku jirin inaad guulaysan doonto insha,allah

Markii aan lix sano jiray waxaan lahaa laba himilo oo waawayn

Riyada koowaad: inaan noqdo ciyaartow kubada miiska sidaa awgeed waxaan la socon jiray wararka si maalinle ah si aan u maqlo war ku saabsan in tababaro lagu qabanayo magaalada Aliskandariya ee aan joogo, waanan daawan jiray ciyaar kasta. Waxaan aad ugu fiirsan jiray qaabka ciyaarta iyo dhaqdhaqaaqooda, waxaanan ku hamiyi jiray inaan sidooda oo kale noqdo. Dhawr sano kadib waxaan isku dayay inaan ku biiro koox, aad baan arinkaa ugu dadaalay, laakiin ugu yaraan labaatan kooxood way I diideen. Ugu danbayntii

mid kamida tababaryaasha ayaa igu yidhi: waan ku tababari, laakiin shardi ayaan kula gali. Si degdega ayaan u waydiiyay; ii sheeg shardigaas wuxuu ku jawaabay (maalin kasta lix saacadood ayaad tababarka galaysaa mudo sanad ah kana qayb gali maysid ciyaaraha ilaa aan ka ogaado inaad sidaa diyaar u tahay). shardigaas waan aqbalay waanan galay tababarkii. Lix bilood kadib ayuu tababarihii igu yidhi (imika waxaan galaynaa tijaabadii ugu horeysay) waxaana waqtigaas ka dhinayd laba wareeg oo kaliya. Labadii wareeg ayaan ka qayb galay waxaana dhacday arin aad loola yaabay waxaan galay kaalinta koowaad ee kooxda labadii wareegba. Sanadkii kalena waxaan ku guulaystay inaan galo kaalinta koowaad wareegyadii oo dhan, kadib waxaan kamid noqday xulka qaranka ee dalka masar, waxaanan dalkayga u matalay ciyaartii aduunka ee jarmalka lagu qabtay sanadkii 1969kii halkaa ayuu ku xaqiiqoobay riyadaydii koowaad. Kalsoonida naftayda aan ku qabay awgeed oo ahayd inaan karo xaqiijinta himiladayda

Riyadii labaad waxaan doonayay inaan noqdo maamulaha guud ee hotel kamida hotelada waawayn ee caalamka oo aan waliba caalamkana ku wareegi karo. Markii aan iskuulka dhiganayay qaar kamida macalimiinta ayaa ardayda waydiin jiray waxa ay doonayaan inay mustaqbalka noqdaan. Anigu markaa waxaan ku celcelin jiray: waxaan doonayaa inaan noqdo maamulaha guud ee hotelada waawayn. Mar kasta oo aan sidaa idhaahdo way igu qosli jireen, waxayna isku dayeen inay I niyad jabiyaan, laakiin riyadaydii waan ilaashaday sidii aan u hirgalin lahaana waan guda galay.

Markaan caruurta ciyaarayno ayaa waxaan matali jirnay anaga oo joogna Hotel wayn, anigu markaa waxaan qaadan jiray

inaan ahay maamulaha, si hoosena waxaan nafta ugu sheegay inaan si dhab ah u noqon doonto maalin maalmaha kamida. Waxaan bartay luqada ingiriiska, faransiiska iyo jarmalka, waxaan akhriyay shay kasta oo ku saabsan hotelada, waxaanan waqtigayga qayb kamida kusoo qaadan jiray inaan tago hotelada waawayn, si aan u fiiriyo dadka ku soo dagaya, kuwa ka baxaya iyo sida shaqaaluhu ula dhaqmayaan. Sanadku markuu ahaa 1970kii ayaa waxaan galay machadka lagu barto hoteelada, mudo kadibna waxaan u haajiray kanada sanadkii 1975kii aniga iyo xaaskayga. Mudo afar cisho gudahooda waxaan ku hellay shaqo labadayaduba. Anigu waxaan ka bilaabay inaan maydho suxuunta, waxaan noqday ka ugu fiican ee maydha suxuunta. Maalin maalmaha kamida ayuu maamuluhu wuxuu iga dalbaday inaan la kulmo, markii aan xafiiska ugu tagay ee aan wada hadalay, ayaa waxaan ku idhi (sayidkaygiiyoow waxaan kuu hayaa laba arimood oo midi farxad tahay midna xun yahay) wuxuu yidhi: bal iigu horeeysii ta farxada leh. Waxaan ku idhi waxaan doonayaa inaan noqdo maamulaha guud ee hotelka) wuxuu igu yidhi: aad bay u fiican tahay. warka kale ee xunina muxuu yahay? Waxaan ku idhi aniga oo qoslaya (xafiiskaagan ayaan kaala wareegayaa) .

Warkii ayaa dagdag u fiday, shaqaalihii hotelka ayaa bilaabay inay igu dheeldheelaan, oo ay igu qoslaan waayo waxaan ugu muuqday qof ay maskaxda wax uga dhiman yihiin, kadib waxaan bilaaay inaan xoog u shaqeeyo, oo aan galo machad lagu barto aqoonta hotelada akhris badana aan sameeyo sanadku markuu ahaa 1986kii ayaa waxaan noqday maamulaha guud ee mid kamida hotelada shanta xidigood, sidaana aan ku xaqiijiyay himiladaydii.

Haa riyada xooga badan waa suuragal inay noqoto xaqiiqo dhab ah wuxuu yidhi ninka la yidhaadho Yaanur (mustaqbalka waxaa iska leh kuwa rumeeya riyooyinkooda quruxda badan) ka bilaw maanta inaad dib u qaabayso riyadaada ku riyoo riyoodyin waawayn sida uu yidhi juusa: ka fogow riyada hoose malaha awood ay ruuxa ku dhaqaajiso)

Kusoo dhawaw dariiqada ku gaadhsiinaysaa inaad horumariso riyadaada

1. Qor toban shay oo aad doonayso inaad xaqiijiso.
2. U diwaangali sida ay u kala horeeyaan ee ay u kala muhiimsan yihiin
3. Fadhiiso meel degan oo aan cidina ku rabshayn mudo shan iyo toban daqiiqo ah
4. U neefso si mug leh oo hawo ka buuxi sambabadaada kadibna iska soo saar hawada. waxaa jidhkaaga ka baxaya warwarka

Si fiican u fadhiiso.

Ku riyoow riyooyin waawayn oo dib ha u dhigine maanta ka bilaw. Akhriso dadka guulaystay taariikhahooda, ha u ogolaan cidnaba xataa naftaada ha noqotee inay hamigaaga hoos u dhigto oo ay ku niyad jabiso. Khiyaalkaaga sii daa oo u saamax inuu meesha uu doono tago. khiyaalkaagu waa ka sababta u noqonaya in noloshaadu is badasho, naftaada ku kalsoonow kuna celceli mar kasta (waan karaa inaan guulaysto, naftayda waan ku kalsoonahay) insha,llah waxaad gaadhi darajo sarre haddii aad sidaa yeesho.

FURAHA SHANAAD

Ficilka (action)

FURAHA SHANAAD

Ficilka (action)

Aqoontu kaligeed ma anfacayso waa in ficil lagu daraa diyaargaraw kaligii ma anfacayo waa in camal lagu daraa.

Markii aan ahaa maamulaha guud ee hoteelka waxaan had iyo jeer baadhi jiray shay kasta oo horumarin kara shakhsiyada qofka. Maalin maalmaha kamida ayaa madaxwaynihii shirkadu ii soo diray ogaysiis ku saabsan barashada cilmiga N. l. p (waa nooc cilmiga horumarinta bulshada ah). Nasiib wanaag waan xaadiray maalintii hore waxba kama fahmin aad baan u niyad jabay, waxaaban ku dhawaaday inaan iska soo noqdo, laakiin inta aanay quusashadu iga qaalib noqon ayaan goostay inaan bal fursad kale siiyo naftayda oo ay ku fahanto darsiga. maalintii labaad ayaan si fiican ula socday. Waxaa dhacay in mudo sodon daqiiqo ah uu macalinku iga caawiyay in meesha aan ka saaro aaminaadayii tabnayd (negative), ee mudo badan igu jirtay waanan dhamaystiray koorsadii sadexda maalmood ahayd. Noloshaydiina waa isbadashay waxaanan goostay in cilmigan aan ka helo shahaado si aan naftayda iyo dadkaba ugu caawiyo.

Lix bilood kadib waxaan helay shahaado bilaw ah, kadibna shahaado kasii saraysa. Ugu danbayn waxaan qaatay shahaado tababare la aqoonsanyahay. Mudo toban sano ah ayaan arintaa waday. Mudo kadib waxaan la kulmay gabadh aan wax wada baranay oo si iskumida aan shahaadada uwada qaadanay. Waan waraystay, bal xaalkeeda iyo waxay qabato waxay tidhi: isbadalo badan baa soo maray noloshayda. Xanuun baana igu

dhacay walina ma garanayo waxaan ku qabto shahaadooyinkan.

Bal arintan u fiirso gabadhan waqti badan bay ku bixisay si ay u dhamaysato shahaadooyinkan. Waxayna bixisay kumayaal dollar si ay wax u barato oo waliba ay maamusho dareenkeeda, laakiin maysan adeegsan cimligii ay baratay iyada oo leh xirfada haddii ay adeegsan lahayd ay martabad sarre ku gaadhi lahayd, laakiin kumay camal falin.

Wuxuu yidhi ninka la yidhaahdo Jiim Roon "aqoonta aan camalka wadani waxaa suuragala inay keento fashal"

Imisaan garanaynaa dad fara badan oo aqoon heer sarre ah leh, laakiin aan waxba ka faa'iidin oo bilaa camal ah, haddiise uu dabiqi lahaa aqoontiisana meel sare taagnaan lahaa. Imisaanse naqaanaa qof aqoontiisu iska hoosayso oo wax shahaadooyin ah aan haysanin hadana guulo badan soo hooya. Faraqa u dhexeeyaa labadaas waa ficilka.

Sua'aal haddii aan ku waydiiyo bal ka waran haddii aan kaaga sheekeeyo qaabka loo dabaasho taasi makaa dhigaysaa inaad noqoto dabaalyahan? jawaabtu waa maya maxaa yeelay waxaad u baahantahay tababar iyo fulin.

waxaa jira xikmad shiine ah oo tidhaahda "anigu waan maqlaa waanan iloobaa, waan arkaa waan xasuustaa waan sameeyaa waan fahmaa".

Yacnii marka aad samayso uun baad si fiican u fahmi inta ka horeysa maya.

Cilmi baadhis ay samaysay jaamacada maraykanka ee BIIL waxay ogaatay in bini aadanku ay wixii ay maqlaan ka xasuustaan 10% ama ka yar wixii ay arkaan ka xasuustaan

25% laakiin wixii ay sameeyaan waxay ka xasuustaan 90%. Waxaa la waydiiyay maamule shirkad aad u guulaysatay muxuu qofku u baahan yahay si uu u guulaysto oo uu ugaadho dhakada buurta wuxuu ku jawaabay . "maadaama aad ku qanacsantahay fikrada maskaxdaada ku jirta si degdega u fuli".

Wuxuu yidhi Jimi Karter "mid kamida madaxwaynayaashii maraykanku" waa suuragal inaan aroortii tooso sagaalka oo aan iska baashaalo ama inaan aroortii lixda tooso oo aan noqdo madaxawynaha maraykanka.

Mid kamida muxaadaroyinkaygii kanada aniga oo dhiirigalinaya kasoo qaybgalaasha oo aan barayay sida guusha loo gaadho, ayaa waxaan jeebka kasoo bixiyay lacag dhan labaatan dollar oo waxaan ku idhi midkiineebaa lacagtaa doonaya inuu qaato?. Markaasaay gacmaha wada taageen marka laga reebo haweenay da,deedu tahay afartan jir iyadu intay toos usoo kacday ayay lacagtii iga xaftay oo meesheedii iskaga noqotay markaasaa dadkii oo dhani yaabeen. Waxaan u sheegay inaan u jeeday sidaa ay gabadhu samaysay.

Way fiican tahay in qofku hawaawiyo ama fikrado fiican ku fikiro, laakiin waxaa muhiima inaad si degdega u fuliso fikrada fiican ee aad maskaxda ku haysid.

Waxaa jira laba arimood oo u diida dadka inay fikirkooda fuliyaan.

TA KOOWAAD WAA CABSIDA

Cabsidu waa cadawga koowaad ee u diida dadka inay xaqiijiyaan himilooyinkooda waxaana jira afar nooc oo cabsida kamida

I. **Cabsida laga baqo inaad fashilanto (fear from failure).** Haddii uu ruuxu ku fashilmo mashruuc waxaa dhacda inuu wixii intaa ka danbeeya uu aad uga baqo inuu mar labaad isku dayo inuu mashruuc kale galo, taasina ay sababto inuu noloshiisa oo dhan ku noolaado nolol adag oo hoosaysa. Wuxuu arkaa in aabihii had iyo jeer shaqo kaliya uun uu ka shaqeeyo oo aanu isbadalin. Waxaaba dhacda inuu aabihii kula taliyo inuu tartiibtiisa u socdo.

Waxaa fiican inuu qofku is waydiiyo haddii aan ficilkaa sameeyo maxay tahay arinta ugu xun ee ka dhalan kartaa ? muxuuse yahay arinta ugu fiican ee ka dhalan kartaa? hadana bal dib ugu noqo noloshaada oo fiiri inta jeer ee aad carqalado adag ka gudubtay. waxay culumada horumarku yidhaahdaan (fashal ma jiro laakiin waxaa jirta khibrad). hadal ku soo baxay jariidada wall street (haka biqin fashalka ee ka fikir fursada ku dhaafaysa haddii aad talaabo qaadi waydo)).

Waxaa jirta xikmad jabanaasiis ah oo tidhaahda (haddii aad todoba jeer dhulka ku dhacdo istaag marka sideedaad). mid kamida suxufiyiinta ayaa waraysi layeeshay mid kamida dadka guulaha waawayn gaadhay. Wuxuu waydiiyay sirta guushaada ii sheeg: wuxuu ku jawaabay waa go,aano saxa oo aan qaatay. Hadana wuxuu waydiiyay oo sidee ayay iigu suuroobaysaa inaan go,aano toosan qaato. Wuxuu yidhi khibrada ayaad ka helaysaa. Wuxuu waydiiyay oo khibradana sideen ku helayaa? wuxuu yidhi go,aano khaldan. Taas macnaheedu waxaa weeye in marka aad go,aan khaldan aad qaadato aad fashilanto fashalkaasina uu keeno inaad wax ka barato oo khibrad yeelato. khibradaasna ay sababto inaad go,aan saxa qaadato sidaana guusha ku gaadho.

Ha ogolaan in cidi istaagto dariiqaaga, tusaalena hakuu noqoto ragii guusha gaadhay sida Tom addision oo macalaninkiisii madarasada kasoo eryay, oo uu ku yidhi: suura gal maaha inuu kani wax barto kadibna iskuulka ka soo eryay , kadib hooyadii ay guriga ku bartay wax akhriska iyo qoraalka

Muhiim maaha inta jeer ee aad fashilantay, laakiin waxaa muhiima inaad ka faaiidaysato khaladaakaaga.

II. Inaad ka baqdo in dadku ku aqbali waayaan

waxaa dhacday gabadh sigaarka aad u cabi jirtay, markaa waxaan ku dadaalay sidii aan uga goyn lahaa. Runtii arintaa waan ku guulaystay. Mudo kadib ayaan gabadhii is aragnay waxay ii sheegtay inay dib ugu noqotay cabidii sigaarka, waayo waxay tidhi: waxaa dhacday in dadkii aan saaxiibka ahayn oo dhani ay I gooyeen, kadibna aan dib ugu noqday si ay saaxiibaday ii aqbalaan mar labaad. Waxaan hadana mar labaad ku dadaalay inaan ku qanciyo inay joojiso la tacaamulka dadka ku nacaya joojinta sigaarka, iyo inaanay ahayn dad fiican, loona baahan yahay inay nafteeda ku kalsoonaato oo aan hadalka dadku raad ku yeelan, maadaama ay sax ku taagan tahay. Markii aan kalsooni buuxda ku abuuray ayay si buuxda u joojisay sigaarkii

III. Cabsi laga baqo in haddii talaabo la qaado ay natiijo aan la garanayn soo baxdo

Waa qofka oo haddii uu talaabo qaado ka baqa inay natiijadu noqoto mid lid ah oo dhib u keenta

Tusaalahan ila aqriso. Waxaa jiray nin aan saaxiib ahayn oo fursad shaqo ka helay faransiiska mudo laba sano ah. Markaa go,aan qaadashaddii ayaa ku adkaatay inuu tago iyo inuu iska

daayo, kadib wuu ii sheegay waxaan waydiiyay haddii aad tagto maxaad ka baqaysaa inuu dhaco, wuxuu yidhi waxaan ka baqayaa in lix bilood ka dib heshiiska la iga kansalo.

Su`aal kale ayaan waydiiyay oo waxaan idhi dhinaca wanaagsan haddii aad ka eegto maxaad filaysaa? wuxuu ku jawaabay waxaan filayaa inay arintaasi keento inaan lacag fiican qaato, wadamo badan oo yurub ah inaan booqdana fursad u helo, marka ay ii dhamaato heshiiskuna inaan ku soo laabto shaqadaydii khaas ahayd ee kanada. Ugu danbayntiina wuxuu ku qancay inuu u safro oo shaqada galo waxaana arintaa kaliftay markii uu dhinacyada wanaagsan ka eegay.

Ogow qofku haddii uu arinta ka eego dhinaca xun wuxuu qaadanayaa go,aan ah inuu ka joogsado ku camal falka fikirka wanaagsan. Markaa isku day inaad dhinaca wanaagsan ka eegto. Haddii xataa ay dhacdo inaad ku fashilanto dhib malaha waayo wax badan baad ka baranaysaa, taas oo ku anfacaysa mustaqbalka, markaa adigu laba jeer midna khasaare ma qabtid.

Wuxuu yidhi ustaad Robert sokolar ((waligaa guulaysan maysid haddii aad imika bilaabi waydo. Haka dhigin muskhilad jirta inay kuu diido inaad talaabo qaado. Daruurta kadib ayay qoraxdu soo baxdaa, iftiin baa mugdiga ka danbeeya, jiilaalkuna wuxuu isku badalaa xagaa)

IV.Cabsida laga baqo guusha

Dadka qaarkood ayaa qaba baqdinta noocan ah. Waxay ka aaminsanyihiin guushu inay tahay xanuun iyo dhibaato, si aan bal arintan kuugu cadeeyo ila eeg tusaalahan: sanadkii 1996kii waxaan joogay mid kamida wadamada carabta

waxaan kiraystay taxi si aan u tago meel aan muxaadaro ka galayay ninka dirawalka ah wuxuu ahaa qiyaastii afartan jir markii aan dariiqii ku dhacnay ayaa waxaa agtayada soo maray gaadhi marshaddiis ah, markaasuu ninkii taxsiilaha ahaa yidhi dadka gawaadhida noocan ah wataa waa tuug, wax kasta way sameeyaan si ay lacag u helaan, waxba uma kala aabayeelaan. Waxaan ku idhi oo adigu ma jeclid miyaa inaad maalin maalmaha kamida wadatid gaadhigan oo kale? Intuu si xun ii soo eegay oo waxaabad moodaa inaan meel kaga dhacay markaasuu igu yidhi: anigu ma doonayo inaan tuug noqdo, xaaladan aan ku suganahay ayaan ku faraxsanahay. Ninkani wuxuu aaminsanaa in guushu ay sababi karto in qofka qiimihiisu hoos u dhaco. Dadka qaar xataa ma malaystaan inay qani noqon karaan, haddii ay dhacdo inay helaan lacag yara badan waxay bilaabaan inay baabi,iyaan, sidaa daraadeed baqdinta laga baqo in guul sare lagaadhaa waxay sababtaa in qofku fikirkiisa fulin waayo

SABABTA LABAAD EE DADKA U DIIDA INAY FICIL LA YIMAADAAN WAA DIB U DHIGA

Qaar inaga mid ahi shaqadii maanta ayay dib ugu dhigaan Barri ama asbuuca xiga, haddii aad leedahay hadaf aad doonayso xaqiijintiisa oo aad dareemayso inuu jiro arin kaa hortaagan fulintiisa raadi sababta dhabta ah ee kuu diidan naftaada waydii arimahan:

Maxaa ii diidan inaan shaqadan qabto?

Muxuu yahay arinta ugu xun ee dhacaysa haddii aan shaqadan qabto?

Haddii aan shaqadan qabtase muxuu yahay natiijada ugu fiican ee aan ka filayaa inay ii soo baxdo?

Imika isku day inaad xasuusato, imisa jeer oo noloshaada kamida ayay arin adagi intay kusoo waajahday hadana aad ka gudubtay?

Waxaa jirta qaacido tidhaahda (fashal ma jiro ee waxaa jira khibrad)

Maqaal ku soo baxay jariirad wall street ayaa yidhi: haka argagixin fashalka ee ka fikir fursada ku dhaafaysa haddii aad isku dayi waydo inaad fuliso fikirkaaga.

Mahmaah jabaaniis ah ayaa tidhaahda:(haddii aad todoba jeer dhulka ku dhacdo istaag marka sideedaad))

Mid kamida saxafiyiinta ayaa waraysi la yeeshay mid kamida raga guusha gaadhay wuxuu waydiiyay: maxaa u sababa guusha aad gaadhay? Wuxuu yidhi (waxaa u sababa go,aano sax ah) hadana wuxuu waydiiyay :sidee ayay inoogu suuragalaysaa inaan qaadano go,aano sax ah) wuxuu yidhi :khibrada. saxafigii ayaa waydiiyay: oo sidee ayay inoogu suuragalaysaa inaan khibrad kasbano? ninkii ayaa ugu jawaabay go,aano qaldan.

Waxaa jirta halkudheg shiine ah oo yidhaahda(go,aanada toosani waxay ka yimaadaan khibrada oo iyaduna ka timaada go,aanada qaldan)

Muhiim maaha inta jeer ee aad fashilantay ama inta jeer ee aad dhulka ku dhacday. Waxaase muhiima inaad imika dhaqaaqdo oo aad ka faaiidaysato khalad kasta oo dhacay waqti hore . wixii tagay wuxuu ka dhigan yahay khasnad ka kooban xikmad iyo awood, markaa waxaa fiican inaan wax ka barano

khalad kasta oo ina soo maray waqti hore. Markaa isla maanta dhaqaaq dadku waxay doonaaan ha yidhaahdeene, waxay doonaan ha sameeyaane wax tixgalin ah ha siin wax kasta oo ay yidhaahdaan kaliya tixgalinta sii xaqiijinta himiladaada.

Wuxuu yidhi heelin keelar: noloshu waa biimo iyo khatar haddii kale wax qiimo ah ma yeelateen.

Waxaa fiican inaad imika dhaqaaaqdo oo aad qorshe u dejiso xaqiijinta hadafkaaga, waayo dad badan waxay ku fashilmeen noloshooda qorshe la'aan.

Wuxuu yidhi nin qoraa ah: shaqada aad qabato qorshe la'aani waa sababta koowaad ee fashalka.

Ha ugolaan cidna inay istaagto dariiqaaga kuna cibro qaado wallet daizany oo ay ka eryeen shaqadii jariidada iyaga oo sabab uga dhigay inuusan ahayn nin wax curiya. Macalinkii Tom Addison wuxuu yidhi: waa arday aad saaqid u ah marnaba suuragal maaha inuu wax barto, iyo Albert ainistain kaas oo aan hadlin ilaa uu ka gaadhay sanadkii afraad ee da,diisa, qoraalkana aan baranin ilaa uu gaadhay sanadkii todobaad, macalimiintiisu ay yidhaahdeen: horumarkiisa aqooneed aad buu u liitaa mana aha nin bulshaawi ah. Waxaa intaa u dheer wuxuu leeyahay himilooyin aan caqli gal ahayn.

Anigaygan laftayda wuxuu macalinkii tababrak kubada miisku igu yidhi: waligaa horumar kama gaadhaysid ciyaartan ee ciyaar kale isku day inaad barato. Waxaa kale oo dhacday in la iga eryay hotel ku yaala kanada oo uu igu yidhi: waligaa horumar kama gaadhaysid hotelada maamulkooda. hadana iyada oo ay sidaa tahay waxaan ka mid noqday xulka qaranka ee masar. Waxaanan noqday maamulaha guud ee hotelada ugu

waawayn, markaa waxaa fiican inaad dhaqaaqdo isla maanta duruuf kasta oo jirta.

Wuxuu yidhi diktor Robert : waligaa guulaysan maysid haddii aad maanta bilaabi waydo. Hana ka dhigin mushkilad jirta awgeed inaad wax qaban kari waydo, ceeryaanta qorax ayaa ka danbaysa mugdiga gadaashiisana waxaa ku xiga iftiin, xagaaguna wuxuu isku badalaa gu.

Si aad talaabo fulineed u qaado samee arimahan hoos ku qoran

1. Qor sadex hadaf oo aad doonayso inaad xaqiijiso.
2. Qorshe u daji qaabka aad hadaf walba ku xajiinayso.
3. Dareen sare u yeelo ahmiyada ay leedahay arintu oo xamaasad yeelo.
4. Bilaw imikadan hirgalinta qorshaha
5. Maalin kasta hubso inaad ku sugan tahay xaqiijinta hadafkaaga
6. U shaqee adigoo guushii gaadhay oo kale
7. Naftaada cid kale ha barbar dhigin ee kolba waqtigii hore sidaad ahayd barbar dhig
8. Awooda saar natiijooyinka soo baxa laakiin ha saarin talaabooyinka

FURAHA LIXAAD

Filasho wacan

(Possitive Attitude)

FURAHA LIXAAD

Filasho wacan

(Possitive Attitude)

Saq badhkii habeenimo, waqti ay dadka oo dhani wada hurdaan, ayaa waxaa soo dhacay telefoon. Gabadha sucaad oo hurdo khuurinaysay ayaa waxaa toosiyay qaylada telefoonka. marka hore waxay ogayd aabaheed oo aad u xanuunsan. waxayba is tidhi aabahaa dhimashaddiisii ayaa laguu soo sheegay, kadibna oohin bay qabsatay. dadkii oo dhan waa baraarugeen oo la is waydiinayay warkani wuxuu yahay!!!. Sucaad way diiday inay telefoonka qabato, laakiin ninkeedii ayaa kacay, oo telefoonka qabtay wuxuu ogaaday in telefoonku yahay mid soo khaldamay oo meel kale ku socday. Waligaa arintan oo kale makugu dhacday?

Bal ka waran adiga oo gaadhigaaga iska wata haddii aad aragto gaadhiga policeka oo kugu daba jira maxaad filaysaa?

Kadib adiga oo argagaxsan oo is leh lagu qabay hadana gaadhigii dariiq kale kaaga baydho.?

Ka waran haddii aad tagto shaqada kadibna laguu sheego in maamuluhu doonayo inuu kula kulmo maxaad filaysaa?. Waxaa laga yaabaa inaad filato inuu shaqada kaa eryayo, laakiin uu doonayo inuu kaa abaalmariyo shaqo fiican oo aad gudatay, amase uu kugu macsuumayo casho.

Mid kamida muxaadarooyinkayga ayaan dadkii waydiiyay: maxaa qalbigiina ku soo dhaca haddii aad habeenkii saqbadhka

maqashaan dhawaaqa telefoonka? Jawaabaha qaarkood waxay ahaayeen: aabahay inuu dhintay ayaan moodi lahaa. qaar kalena waxay yidhaahdeen : inankaygii ayaa saldhiga booliska lagu hayaa. haweenay kalena waxay tidhi: gabadhaydii oo uur lahayd ayaa malaha dhibaato ku dhacday. Dadka muxaadarada kasoo qayb galay waxay ahaayeen ugu yaraan shan boqol oo qof. Ma jirin qof kaliya oo ku jawaabay telefoonkaasi wuxuu noqon karaa khalad, amase wuxuu sidaa war wanaagsan.

Mar aan aniga, xaaskayga iyo caruurtaydu ku jirnay fasax ayaa waxaan joognay gobol kamida maraykanka. waxaa niyadayda ku soo dhacday in badan in gurigii Montrial ee kanada ay tuugi xadayayaan, mudo afar maalmood ah ayaan fasaxii ku jirnay. Markaan soo noqonay waxaa dhacdayba wixii aan filayay oo gurigii tuugbaa jabsatay oo xaday. .

Dad waxaa jira ku takhasusay inay fishaan wax xun oo xanuun badan sidaa uun bayna u dhacdaa.

Waxaa loo baahan yahay inaad noqoto mid xamaasad iyo tamar ay ka buuxdo oo leh xirfado badan, arinkaasina noqdo mid caqliga iyo ficilkuba isku waafaqaan, laakiin haddii aad guul filan waydo waad guuldaraysan. Dadka guusha gaadhaa waxay kamidaysan yihiin inay noloshooda wax fiican rajeeyaan.

Bal imika haddii aan ku waydiiyo ma aaminsantahay iswaafaqa fikirka

Tusaale ahaan ma dhacday inaad xasuusatay ruux, isla markiiba uu isagii kula soo hadlay? Amase aad filatay shay, kadibna shaygii sidii aad u filatay u dhacay . waxaa jira qaanuun layidhaado (قانون التوقعات) Qaanuunka filashada, wuxuuna sheegayaa sidan: shay kasta oo aad u filato si kalsooni buuxda

leh wuxuu u dhacayaa sidaa aad u filatay.

Dadka nolosha ka dhaca had iyo jeer waxay awooda saaraan meelaha dhibtu ka jirto. Had iyo jeer waxay ku mashquulaan saadaalinta in wax xuni dhici doonaan. Mar kastana arimaha dhinaca madow bay ka eegaan. Kuwa guulaystaa iyagu arimaha waxay ka eegaan dhinaca wanaagsan, dhinaca iftiimaya. Waxay ku kalsoon yihiin awoodooda iyo kartidooda In wax wanaagsani dhici doonaana way fishaan ama rajeeyaan. Hadaba kolba filashadaadu sida ay tahay waxay saamayn buuxda ku yeelanaysaa mustaqbalkaaga iyo masiirkaaga.

U fiirso hadalka uu yidhi diktoorka Mustafe Maxamuud kitaabkiisa Caqliga iyo Jasadka "marka aan marayno dariiqa guusha kolba wixii aan filano ayaan helaynaa"

Caqliga dahsoon makala sooco waxa xaqiiqada ah iyo waxa aan xaqiiqada ahayn kolba wixii aad u sheegto ayuu qaataa. Haddii naftaada aad u sheegto oo aad tidhaahdo waan karaa iyo haddii aad tidhaahdo ma karayo kolba kaad u sheegto uun bay u dhacaysaa.Waxaad ogaataa caqligu inuu yahay sida bir labta oo kale, marka fikirkeenu yahay mid togan waxaan soo jiidanaynaa mawqifyo togan oo fiican, haddii kalena oo sida kale taban aan u fikirnana waxaan soo jiidanaynaa mawqifyo taban oo xun.

Mid kamida saaxiibaday oo ka shaqayn jiray hotel aad u wayn ayaa waxaa ku dhacday inuu shaqadiisa waayo. Markaan waydiiyay sida ay wax u dhaceen wuxuu iigu jawaabay: waxaan baryahanba filayay inaan shaqadayda waayo sidii uun bayna u dhacday. Aniga laftaydu waxaan filanayay inaan noqdo maamulaha guud sidii aan filayayna way u dhacday.

Waxaa jira dad ku odhanaya: sidee baan wax wanaagsan u filan karnaa waxaan ka shaqaynaa shaqo adag oo juhdi badan u baahan? masaariifii bisha oo dhan ma wada bixin karno, waxaaban nasiib ku leeyahay haddii aan karo inaan xaaladan imika aan ahay ilaashado mar kaasaad adiguna ileedahay wax fiican filo waad kaftamaysaa.

Si aad filasho togan u yeelato waa inaad samaysaa sida hoos ku qoran:

1. Marka aad dareento in naftaadu kuugu sheekayso filasho taban isla markaaba waa inaad caqligaaga u sheegtaa inuu meesha ka saaro arintaas.
2. Haddii aad maqasho naftaada oo leh: anigu ma karayo arintaa ma guulaysan karo ku badal: waan karaa waan guulaysan karaa haddii guusha uu qof kaleba karo inuu gaadho aniguna sidoo kale waan karaa.
3. Ku dhaqaaq inaad ku camal fasho qorshahaaga dhegahana ka furayso wararka taban ee naftaadu kuugu sheekaynayso, iyo kuwa dadka kugu xeeran ay sheegaan. Cidna ha u ogolaan in caqligaaga ay kuu program gareeyaan.
4. Maalintii markaad shaqada galayso ku bilaw filasho togan oo toosan oo aad khayr iyo wanaag filanayso
5. Filashada wanaagsani waxay kamid tahay iimaankeena. Oo inaan ilaahay wax fiican ka filanaa waa mid ilaahay inaga rabo. Axaadiis badana ay ku soo aroortay.

قال الله جلّ وعلا : أنا عند ظنّ عبدي بي إن ظنّ خيرًا فله ، وإن ظنّ شرًّا فله

قال الحسن البصري: إن المؤمن أحسن الظن بربه فأحسن العمل، وإن الفاجر أساء الظن بربه فأساء العمل.

Xadiiskan waa xadiis rasuulku ilaahay ka wariyay ilaahay wuxuu yidhi : Anigu kolba sida adoonkaygu iga malaysto ayaan u aqbalayaa haddii uu khayr iga malaysto khayr, haddii uu shar iga malaystana shar.

Xasan albasri wuxuu yidhi: qofka mu,minka ah ilaahay ayuu wax fiican ka fishay markaasuu wanaajiyay camalka qofka faajirka ahina ilaahay ayuu wax xun ka fishahay markaasuu xumeeyay camalka.

Akhristoow bal u fiirso xadiiskan maxaa inoo diiday inaan ilaahay wax fiican ka malaysano, kadibna camalkeeda la nimaado, ilaahay waa inoo aqbalayaa. In badan oo maanta muslimiinta ka mida ayaa had iyo jeer ilaahay wax xun ka malaysta wixii ay ilaahay ka malaysteena waa helaan.

FURAHA TODOBAAD

ISKU WAAJIBIN

(Commitment)

FURAHA TODOBAAD

ISKU WAAJIBIN

(Commitment)

Commitment macnaheedu waxay tahay wax kasta oo aad isku waajibisay inaad sidiisa uga soo baxdo duruuf kasta oo jirta aanay kaa hor joogsan, caqabad kasta ama dhib kasta oo kaa hor timaada aanad u joojinayn. Dibna aanad u noqonayn ilaa aad guusha soo taabato.

Wuxuu yidhi diktoorka Robert Sholar "awoodaadaada oo dhan isticmaal kabilaw meel hoose, laakiin ka fikir meel sare inaad gaadho. ka gudub caqabadaha wixii aad haysato oo dhan maalgasho mar kasta ahaw mid dhaqaaq badan una diyaara dhib kasta laakiin ha ogolaan in dhibtaasi kaa joojiso hadafkaaga.

Tusaalayaal cadyanaya **ISKU WAAJIBINTA**

Waxaajiray wiil yar oo da,diisu tahay toban sano waxaa ku dhacay shil gaadhi qoyskiisii oo dhana aad bay uga murugoodeen. Shilkaasi wuxuu sababay inuu wiilka yari noqdo mid curyaana. macalimiintiisa iyo saaxiibadiisba si xun bay markaa ula dhaqmi jireen. wiilka yari markaa wuxuu goostay inuu iskaga tago iskuulka oo uu guriga ku dhamaysto. Maalin maalmaha kamida isaga oo socda wabiga niilka agtiisa ayuu wuxuu arkay koox noociisa oo kale ah oo ku tababaranaya dabaasha, iyagoo ah naadi khaas ah, markii uu waraystayna waxaa loo sheegay inay u tababaranayaan si ay uga qayb

galaan tartanka dabaasha dadka curyaamiinta ah.wiilkii yaraa isla markiiba kooxdii buu ku biiray. sanadkii 1978kii wuxuu helay bilad dahaba wuxuuna ku guulaystay inuu noqdo dadka dabaasha ugu fiican ee dalka masar isagoo markaa niyadiisu aad u sarayso ayuu wuxuu ku noqday iskuulkii, wuxuuna ku baasay darajooyin aad u sareeya.

Wiilka yari tartan kale ayuu ka qayb galay kuna guulasytay, ugu danbayn wiilka yari wuxuu goostay inuu ka gudbo badda la yidhaahdo Maanish oo ah gacan ku yaala ingiriiska kuna xidha faransiiska. Dadka oo dhani waxay kula taliyeen inuu arintaa iska dhaafo, maxaa yeelay masaafadu waa sodon kiiloomiter, dadka xataa caafimaadka qaba way ku adagtahay inay ka gudbaan, isaguna waaba wiil yar oo curyaama miisaankiisuna kahooseeyo lixdan kiiloo. markaa waxay yidhaahdeen marnaba suuragal maaha inaad karaysid hawshaa, laakiin wiilka yari dhag uma dhigin hadalkooda wuxuu goostay inuu ka qayb galo tartantankaas . kadib tababar fara badan ayuu galay oo aad u culus si uu ugu diyaargaroobo tartanka, ugu danbayntiina wuxuu u dhoofay ingiriiska, wuxuuna bilaabay tababar cusub oo maalin walba afar saacadood ah. Arimuhu si fiican bay u socdeen laakiin waxaa dhacday inuu dhegta ka dareemay xanuun, dhakhtarkii wuxuu ogaaday in xanuun jiro loona baahan yahay in la daweeyo, suuragalna aanay ahayn inuu tartarnka ka qayb galo. Wiilka yari wuxuu dalbay in camalliyad lagu sameeyo si dhegta waxa kasoo baxay looga jaro, waana lagu sameeyay, wuxuuna dhakhtarku wiilka yar kula taliyay inuu hal asbuuc nasto, taas oo macnaheedu yahay haddii uu sidaa yeelo inay dhaafayso tartanku. Arinkaa wiilka yari si adag buu u diiday. Wax kastaa ha dhacaan xataa haday keentayso inuu naftiisa waayo inaanu marnaba ka baaqanin ka

qaybgalka tartarnka . markii gudigii ilaalada tartanku ay aragtay wiilka yari sida uu arinta ugu adag yahay, way ogolaadeen, laakiin si gaar ah ayaa ilaalo gaara loogu sameeyay. Wiilkii yaraa tartankii wuu galay, wuxuuna noqday qofka koowaad ee ka gudba gacanka sidaana uu ku noqday qofkii koowaad ee curyaana ee taariikhda gacankaa ka gudba.

Qisadan waxaan ka faaiidaysanaynaa in iimaanka, doonista adag, iyo go,aankiisa adag ay ka qaalib noqdeen dhib kasta iyo carqalad kasta oo soo foodsaartay wiilkaa yar, kadibna uu guushii sidaa ku soo xaqiijiyay. Wiilkaa yari wuxuu tusaale cad u noqday cid kasta oo doonaysa inay guul xaqiijiso, wuxuuna tusaale gaar ah u noqday kuwa curyaamiinta ah oo uu tusay inay guulo waawayn soo hoyn karaan, haddii ay iimaan adag iyo go,aan adag la yimaadaan. Wiilkaa yari magaciisu waa khaalid xasaan oo ah masri

Waxaa kale oo aan tilmaami karaa guulaystayaasha ay kamid yihiin Tomm Addison oo soo saaray laambada. Intaanu soo saarina fashilmay in ka badan tobankun oo jeer, hadana awooda iimaankiisa awgeed aan marna is dhiibin ilaa uu ka gun gaadhay hadafkiisii, iyo cid kasta oo guul soo hooysay oo martay dariiqaa ay mareen mid lamida.

Ninka iska leh makdonaldka oo magaciisa la yidhaahdo Ray Karuuk.

Ayaa wuxu yidhi “isdaba joog u wad shaqadaada oo haka daalin, ma jiro aduunyada wax arintaa la siman. Hibada ilaahay ku siiyay kaligeed ku anfici mayso, waayo waxaa jira kumayaal qof oo hibo ilaahay siiyay laakiin faashiliin ah.

Cilmiga laftiisu kuma anfacayo waayo waxaa jira kumayaal cilmi leh oo cilmigoodu aanu anficin waxaase ka muhiimsan niyad adayga iyo isdaba jooga shaqada aad u wadid.

cid kasta oo guul gaadhay waxaa soo waajahay arimo badan oo ka hor taagnaa guusha, laakiin marna ismay dhiibin kamana tagin xaqiijinta himiladoodii

Ku dhaqan qodobada hoos ku xusan si aad u yeelato go,aan adag oo shaqada ku wado

1. Ballan ku qaad inaad noqoto shakhsiyad aad muhiim uga ah qoyskaaga dhexdiisa.

Qor sadex arimood oo haddii aad samayso ay xidhiidhka adiga iyo qoyskaagu ku hagaagayo. Qoysku waa waalidkaa, xaaskaaga, caruurtaada, iyo walaalhaa iyo qaraabadaada.

Ballan adag ku gal inaad arimahaas fuliso oo aad dabaqdo maalin kastana ku celceli

Dadka aad jeceshahay soo dhawee, una cadee inaad jeceshahay.

- Martiqaad u samee oo u kaxee meelaha hoteelada fiican ee lagu caweeyo
- Ka caawi arimaha guriga xaaskaaga
- Qof kasta oo qoyskaaga ah u muuji inaad noloshiisa tixgalin wayn siinayso oo aad jeceshahay wanaagiisa dhibtiisuna ay ku damqayso

Haddii aad arimahan samayso waxaad arki doonaa in dadka qoyskaaga aad farxad galiso quluubtooda adiguna aad noqoto mid farxad aad u balaadhan hela

Shaqadaada sida aad u laasimayso ama iskugu xilqaamayso

1. Qor ugu yaraan sadex arimood oo kuu suuragalinaya kor u qaadista heerka shaqadaada balan adagna ku qaad inaad hirgalinayso
2. Ka fogow maalaayacniga iyo sheekooyinka taban iyo dadka wadaba
3. Had iyo jeer diyaar u ahaw inaad caawiso dadka kale
4. Xafiiskaaga mar walba nadiifi oo ka dhig mid aad qiimo badan
5. Shaqadaada aroortii noqo qofka ugu horeeya ee taga noqo qofka ugu danbeeya ee kasoo baxa
6. Dhamaan dadka u muuji inaad tixgalin siinayo camalkaagana sidoo kale

Ku dadaal inaad hesho caafimaad wanaagsan oo cun cunto dheelitiran oo caafimaadkaaga horumarisa biyo aad u badana cab sameena jimicsi joogta ah kuna dadaal inaad si joogta caafimaadkaaga ula socoto oo aad dhakhtar kuu gaara samaysato

Misaankaagana hoos u dhig kana fogoow cunto kasta oo misaankaaga kor u qaadaysa

FURAHA SIDEEDAAD

Furfurnaan (Flexibility)

FURAHA SIDEEDAAD

Furfurnaan (Flexibility)

Diqsi ayaa waxaa la dhex dhigay meel xidhan, kadibna diqisigii wuxuu isku dayay inuu ka baxo daaqad xidhan, kolba wuxuu midig iyo bidix kor iyo hoos u boodaba, ilaa uu daalay ugu danbayna dhintay. Nasiib darro waxaana u dhawaa albaab furan, laakiin iskuma dayin inuu raadiyo dariiq kale oo uu ka baxo.

Waxaa cilmi baadhis kale lagu sameeyay jiir, si loo ogaado awoodiisa caqliyeed waxay dhexdhigeen khafis yar. Meel yar oo khafiska kamidana waxay u dhigeen cunto, kadib cuntadii ayay meeshii ka qaadeen oo meel kale kaga qariyeen. jiirkii markaa wuxuu bilaabay inuu raadiyo cuntadii oo kolba meel ka dayo ugu danbayn wuxuu ku guulaystay inuu helo meeshii ay cuntadu taalay.

Ma aragtaa sida Diqsiga iyo jiirku uu kala duwan yihiin. Diqsigu kaliya meel kaliya uun buu awooda saaray iskumana dayin inuu xal kale raadiyo taasina waxay sababtay inuu sidaa ku dhinto. Jiirkuse markii uu cuntadii ka waayay meeshii hore, wuxuu ku dadaalay In markasta isku day cusub sameeyo. Haddii uu talaabo ku fashilmo hadana isku day kale sameeyo. Kolba dariiqad cusub tijaabiyo oo aanu marnaba quusan. Ugu danbayn wuxuu helay abaalmarintii dadaalkiisa oo gobolkii cuntada ahaa ayuu helay.

Waxaa laga yaabaa inaad tahay ruux dadaal badan oo shaqo badan, oo jecel inuu guul gaadho, laakiin haddii aad u dhaqanto sida Diqsiga waxaa hubaala inaad fashilmayso. Awoodaadii

iyo xamaasadaadina ku dhamaanayso meel aanay waxba kasoo naasacadayn, laakiin haddii mar kasta oo albaab kaa xidhmaba aad albaab kale raadiso, oo aad u dhaqanto sida jiirka waxaan shaki ku jirin inaad guulaysanayso

Wuxuu yidhi Tashaarles (ku celcelinta lagu celceliyo isku day aan natiijo fiican keenayn wax isbadala keeni maayo inkastoo aad ku celceliso). Waxaa dhacda in xidhiidhada dadka u dhexeeyaa xumaadaan, sharikaad ay kacaan, qofku uu warwar ku dhaco maxaa yeelay waxay markasta samaynayeen shay isku mida oo horeba faaiido u keeni waayay.

Guusha ay gaadheen jabaanku waxaa u sababa la jaanqaadista kolba duruufta cusub. Had iyo jeerna kor bay u qaadaan kartidooda wax qabad. Waxayna nolol maalmoodkooda ku dabaqaan dhawr arimood Oo kala ah:

Konyosho: macnaheedu waa soo dhawaw, sidaas awgeed aad bay isku jecelyihiin dhexdooda. Qof kasta oo marti ahna aad bay u soo dhaweeyaan, mar kastana dhoolacadayn joogta ah ayay sameeyaan

Arijato: macnaheedu tahay waad mahadsantahay taas awgeed waxay qadariyaan dadka wanaaga sameeya wayna uga mahadceliyaan.

Kiisan: oo macnaheedu tahay wanaajinta joogta ah oo mar kasta waxay ku dadaalaan inay shay kasta tayadiisa intii hore kor uga sii qaadaan.

Hadaba lajaanqaadista iyo waafaqida kolba xaaladu sida ay tahay aad ula socotaa, waxay qayb wayn ka qaadanaysaa xaqiijinta hadafkaaga.

Ninka la yidhaahdo Brian Tracy wuxuu yidhi: ((boqolkiiba sideetan waxa aad samaynaysaa wuu isbadali doonaa shanta sano ee soo socota)) waxa kale oo uu yidhi (celcelis ahaan afar fursadood ayaa ruuxa soo marta sanadkiiba, haddii uu yahay mid leh furfurnaan wuxuu ku biirayaa kuwa qaniga ah))

Waxaa jirta qisad ku saabsan nin kaluumaysta ah. Ninkaasi marka uu helo kaluun yar wuxuu ku ritaa shabakadiisa haddiise uu helo mid wayn bada ayuu dib ugu tuuraa nin ayaa arkay arintan uu samaynayo, markaasuu la yaabay. Wuu waydiiyay sababta uu arintaa u samaynayo wuxuu ku jawaabay : ninyohow waxaan haystaa dhari aad u yar markaa kaluunka wayn ma qaadayo kaliya kaluunka yar uun buu ii Karin karaa. Bal u fiirso ninkaas maskaxdiisu malaha soorsooran uu fikir cusub ku keeno oo uu xal ugu helo bal dharigan yar inuu iska badalo oo mid wayn helo, ama dariiqad kale oo uu kaluunka ku dubto helo.

Ruux kasta oo maskaxdiisu meel kaliya ku dhagtaa natiijadu waxay ku danbayn doontaa inuu fashilmo.

Markaa adiguna waxaad u baahantahay inaad noqoto mid la jaanqaada kolba duruufta cusub. Waxaa kugu dhici kara inaad shaqadaada waydo, ama xaaskaaga kala tagtaan ama shirkadaadu kacdo markaa, waxaa muhiima inaad dejiso qorshe cusub oo keenaya inaad mar labaad lugahaaga isku taagto lana jaanqaado duruufta cusub.

Aan ku waydiiyo su,aashan haddii aad damacdo inaad reerkaaga u qorshayso, inaad xeeliga bada waqtigiina ku soo qaadataan, laakiin markaad guriga ka baxdaaan aad aragto in roob isa soo qabsaday maxaad samayn lahayd? ma gurigaad ku noqon lahayd mise qorshe kale oo aad adiga iyo reerku waqtigiina ku

qaadataan baad samayn lahayd? .

Tusaale ahaan haddii ay dhacdo in dariiqii maanta aad shaqada u maraysay uu xidhnaado maxaad samayn? Ma gurigaad ku noqon mise dariiq kale oo aad shaqada u marto ayaad raadin?

Mid kamida asaxaabtayda ayaa igu yidhi: (haddii aad doonayso inaad guul gaadho ibraahimoow noqo mid la jaanqaada isbadalka oo aan meel kaliya ku dhaganaan, isaga oo hadalka sii wata ayuu yidhi: maalinta aad shaqo hesho isku day inaad shaqo kale raadiso. Ku dadaal in fursaduhu mar walba hortaada ahaadaan. Markaasaan baraarugay oo aan is waydiiyay: waar haddii aad waydo shaqadan aad hayso maxaad samayn lahayd? isla daqiiqadaas ayaan go,aansaday; inaan u diyaargaroobo isbadal kasta oo igu iman kara, sidaa awgeed ayaa waxaan qaatay in ka badan 23 dibloomo oo kala duwan, kadibna waxaan bilaabay inaan aas aaso shirkadayda khaas ah, aniga oo shaqadiina haya. Ugu danbayn waxaan helay lajaanqaadis wax kasta oo isoo waajaha noloshayda. Waxaanan sii fishaa caqabadaha iga hor iman kara ee iga hor joogsan kara ahdaaftayda waxaanan usii helaa xalka ku haboon.

Sidee ayaa la isku waafajinayaa inaad kasii fikirto caqabadaha kaa hor iman doona iyo mabda,eenii ahaa inaad mustaqbal fiican rajayso? waxaan leeyahay labada arimood faraq ayaa u dhexeeya midi waa mustaqbal fiican inaad rajayso, midna waa inaad ka fikirto mustaqablkaa fiican markaad u socoto arimaha adag ee dariiqa aad kula sii kulmi doonto sidaa daraadeed aad xal u raadiso ka horba inta aanay kusoo waajihin, laakiin haddii aad tidhaahdo anigu si togan (positive ah) ayaan u fikirayaa oo aad iska indho tirto caqabadaha dariiqa yaala waxaa dhacaysaa

inaad si degdega ugu niyad jabto caqabada ugu horeeysa ee kaa hor timaada, sidaa daraadeed waa inaad diyaar u ahaataa badalida dariiqaaga mar kasta oo loo baahdo.

Iga hoo imikana qorshe aad ku gaadhi karto furfurnaan (flexibility)

1. Diyaari liis ka turjumaya hadafyadadaada una kala tartiibi sida ay u kala muhiimsan yihiin
2. Dooro hadafka ugu mudan ee aad doonayso inaad marka horeba gaadho
3. Qor sadex qorshe oo aad ku doonayso inaad ku xaqiijiso himiladaada taas oo ah haddii midi ay kuu hirgali waayo ta kale si aad u isticmaasho
4. Marka hore u diyaar garaw carqaladaha iman kara una sii diyaarso xalkeeda
5. Maskaxdaada mar walba ha u furaato si ay u keento fikrado cusub
6. Maalin kasta u khaas yeel waqti aad ku muraajacayso qorshayaashaada. Maanta ka bilaw diyaarna u ahaw isbadal kasta naftaadana ku tababar flexibility waxaad dareemi hore u socod noloshaada waxaanad gaadhi guusha.

FURAHA SAGALAAD

SAMIRKA

FURAHA SAGALAAD

SAMIRKA

Arimaha ugu waawayn ee guusha lagu gaadho waxaa kamida samir, oo ah inaad adkaysi u yeelato dhibta oo aanad dagdagin ilaahayna quraankiisa wuxuu ku yidhi "Samra oo dhabar adagyga oo ilaahay ka baqa waad guulaysan doontaane".

Markaa ilahaay guusha wuxuu ku xidhay waa sabir. Waxaa kale oo ilaahay aayado farabadan kaga hadlay sabirku abaalkiisu inuu yahay jano iyo khayr. Marka aan ka hadlayno horumarka maadiga ahna waa inaad ku sabirto shaqada aad haysto ee aad ku hiigsanayso guusha.

Ninka layidhaahdo Tom Addison ayaa wuxuu yidhi "Arimo badan oo fashal ku keena dad badan waxaa ugu wayn isdhiibis, waqti guushu aad ugu dhawayd".

Sandkii 1809kii waxaan joognaa tuulo yar oo magaceeda la yidhaahdo kobfarari oo afar boqol oo miil u jirta Baariis, waxaa dhashay wiil yar oo aad u indho qurux badan. Qof kasta oo arkaa wuu xasdi jiray. Inanka yari waliba aad buu u maskax badnaa, inuu wax akhriyana wuu jeclaa. Aabihii wuxuu ka caawin jiray samaynta xakamaha farsaha lagu xidho. Maalin maalmaha ka mida isaga oo aabihii maqan yahay, ayuu wuxuu goostay inuu isaguba shaqada aabihii qabto. Wuxuu soo qaaday irbad wayn iyo dube iyo gobol saan ah, wuxuuna dhigay gobolkii yaraa ee saanta ahayd dhulka, irbadiina wuu ku dul taagay si uu ugu dalooliyo. Wuxuu bilaabay inuu dubihii irbada ku garaaco si uu u dalooliyo, laakiin aad bay saantu u adkayd wuu kari waayay. Ugu danbayntii irbadii ayaa kasoo booday

oo isha kaga dhacday. dhaawac wayn baa isha ka soo gaadhay. Dhulka ayuu ku dhacay, isaga oo ooyaya dhaawacaasi wuxuu sababay inuu ishiisa bidix sidaa ku waayo. Da,diisu markay gaadhay sadex sanona xanuunkii ayaa isha kale saameeyay, wuxuuna noqday indhoole buuxa. Wiilka yari aad buu u murugooday, wuxuuna is waydiiyay: maxay arintani aniga uun iigu dhacday?. Waqti kadib aabihii ayaa u diray si uu u barto muusiga iyo biyaanada, wuxuuna ka gaadhay barashada biyaanada meel sare. Markii da,diisu noqotay sideed sano wuxuu noqday nin caan ku ah shaqadaas. Markuu toban jir gaadhayna wuxuu bilaabay inuu barto machadka ay bartaan dadka indhoolayaasha ah ee Baariis ku yaala, kadib wuxuu horumar wayn ka gaadhay barashada xisaabta, muusiqada iyo juquraafiga. Waqtigaa qaabka indhoolayaasha wax loo bari jiray waxay ahayd inay taabtaan xuruuf aad u waawayn oo macdan ka samaysan, kuwaas oo inta la googooyo warqad dusha lagaga nabo, markaas ayay indhoolayaashu dusha ka taabanayaan oo ay garanayaan shakligeeda. luwees way cajabin wayday dariiqadani maxaa yeelay dhererka xuruuftu aad buu u waynaa, aadna way u cuslayd, taasi oo sababtay in Luwees mudo dheer ku qaadato. sidii uu usoo saari lahaa dariiqad ka dhib yar kana fiican.

Markii da,diisu gaadhay labaatan jir wuxuu macalin ka noqday machadka. Maalin maalmaha kamida isaga oo fadhiya meel maqaaxiya ayuu maqlay qof odhanaya: mid kamida saraakiisha ciidamada faransiiska ayaa wuxuu daahfuray dariiqad ciidanku ku wada hadlaan oo ah dariiqad aamusan, isaga oo adeegsanayay harag lagu aslay xarafyo la isla garanayo.. luwees farxad buu la booday wuxuuna yidhi waan helay waan helay. Asbuuc kadibna wuxuu qaabilay sargaalkii oo uu waydiiyay dariiqada

uu isticmaalay? Sargaalkii waa u hagar baxay una sharaxay oo uu yidhi: waxaa la samaynayaa calaamado oo lagu dhajinayaa waraaqda dusheeda tusaale ahaan dhibic kaliya waa hore u soco laba dhibcoodna waa dib ubax. Nidaamkauu adeegsadayna waa laba iyo toban dhibcood oo kaliya. Markaas ayuu sargaalkii waydiiyay luwees inay suuragal tahay in nidaamkan uu ka dhigi karo qoraal dhamaystiran? luwees wuxuu ku jawaabay waan ka dhigi karaa .

Luwees wuxuu bilaabay shaqadiisii, isaga oo ay ka go,an tahay inuu arintaa dhamaystiro. Wuxuu adeegsaday dhibco aan tiro badnayn si ay barashadeedu u dhib yaraato. Sanadki 1829kii wuxuu ku guulaystay inuu far ka kooban lix xaraf oo kaliya dhamaystiro wuuna tijaabiyay oo uu ku adeegsaday machadkii uu dhigayay. Hadana sanadkii 1839kii ayuu dariiqadiisii ku fidiyay caalamka, laakiin dadka oo dhani aad bay uga hor yimaadeen, xataa machadkii uu dhigayay ayaa ka hor yimid, kadib wuxuu qoray kitaabkiisii ugu horeeyay oo ah turjumaad uu turjumay gabay uu tiriyay nin ingiriis ah oo gabayaa wayn ahaa oo indhala,aa, oo magaciisana la odhan jiray Jiin miilton. Qoritaankiisana wuxuu u adeegsaday irbad wayn oo u eg tii sababtay indhabeelnimadiisa.

Daahfurkani nasiib daro bilawgii hore ma noqon mid la aqbalo ama la aqoonsado, laakiin isagu marna isma dhiibin, wuuna ku waday dariiqadaas si uu ardaydiisa wax ugu baro marar fara badana wuxuu isku dayay inuu u bandhigo akaadamiyada faransiiska, laakiin diidmo ayay ku qaabileen

Maalin maalmaha kamida ayaa ardayad kamida ardaydii uu baray biyaanada ayaa ka ciyaartay mid kamida masraxyada ugu wayn Baariis markay dhamaysay ciyaartii ee ay fadhiisatay,

ayay dadkii oo dhani aad ugu sacabiyeen iyaga oo aad ula dhacsan, dhamaan dadka oo dhanina waa u istaageen qadarin awgeed, markaas ayay gabadhii intay jamhuurtii la hadashay ku tidhi: aniga maaha cida mutaysatay waxaas oo qadarina, laakiin waa macalinkaygii I baray ee igu baray dariiqadiisii cusbayd ee uu daahfuray, imikana wuxuu jiifaa sariirta isaga oo buka lana iloobay. Isla markiiba Jaraaiidadii iyo saxaafadii ayaa bilawday inay taageerto birayil luwees. Xayaysiiskaas culusina wuxuu sababay in dawlada faransiisku aqoonsato dariiqadiisa isla markiiba saaxiibadii ayaa warkii gaadhsiiyay Birayl. Markii uu Birayl warkaas maqlay ilmo ayaa indhihiisa buuxisay farxad awgeed, kadibna wuxuu yidhi: (noloshayda waxaan ooyay sadex jeer markii aan waayay indhahayga, markii aan daahfuray dariiqada cusub, imikana waa markii sadexaad taas macnaheeduna waa inaan dadaalkaygii cidlo ku dhicin)

Waqtigaas dadka indhoolayaasha ahi waxay wax ku baran jireen xuruuf waawayn oo ka samaysan jaandi la duldhigo warqad dusheeda, kadina ay taabtaan indhoolayaashu, laakiin luwees dariiqadaasi ma cajab galin, ugu danbayn luwees wuxuu daahfuray dariiqada maanta dadka indhoolayaasha ah wax lagu baro, laakiin inta aan la aqbalin mashruuciisa in badan ayuu diidmo kala kulmay dhinacyo badan oo ay ku jirto qaybta manaahijta ee faransiiska, ugu danbayn wuxuu ku guulaystay in dariiqadiisa la aqbalo isaga oo ka warmaya wuxuu yidhi (sadex jeer baan ooyay; ta koowaad waxay ahayd markaan waayay indhahayga, ta labaadna markaan daaha ka qaaday dariiqada dadka indhoolayaasha wax loo baro, ta sadexaadna waa markii la aqbalay, anigu maanta waxaan ku faraxsanahay dadaalkaygii inaanu cidlo dhicin).

Luwis wuxuu dhintay sanadkii 1852kii isaga oo da,diisu tahay 43jir. Boqol sano kadib markii uu dhintay luwes dawlada faransiisku waxay xaflad xasuus ah u samaysay luwes, waxayna u dhistay taalo wayn oo lagu xasuusto si dadka indhoolayaasha ah ee uu u fududeeyay wax qoristu ay u taabtaan taaladiisa, oo ay u xasuustaan. Maanta aduunka waxaa jooga in ka badan labaatan malyuun oo indhoola ah oo ninkaa u mahadnaqa wuxuuna ku gaadhay guushaas sabir.

Haddii aan ku waydiiyo imisa jeer ayaad is dhiibtay iyada oo guusha ay kaa xigtay sabir? Mase garanaysaa dad intay waqti iyo maalba ku bixiyeen xaqiijinta hadafkooda kadibna is dhiibay sabir la'aan awgeed ?

Sabir la'aantu waa mid kamida arimaha keena guuldarada, maxaa yeelay inta aanad guusha gaadhin waxaad la kulmaysaa dhibaatooyin iyo carqalado badan iyo arimo kaa horjoogsada xaqiijinta himiladaada. Haddii markaa aanad ahayn mid sabir u saaxiiba kama gudbi kartid dhibaatooyinkaas. Wuxuu yidhi ninka la yidhaahdo Andruu kaarniji (qofka samirka ku salaysani waxaa u suuroowda inuu shay kasta xaqiijiyo) mid kalena wuxuu yidhi (sabirku waa dawada mushkilad kasta)

Waxaa laga yaabaa inaad aad u xamaasaysan tahay oo karti badan iyo macluumaad badan aad hayso, oo aad ku dadaasho xaqiijinta himiladaada, laakiin ogow haddii aanad lahayn samir kugu filan, taasi waxay keenaysaa inay dumiso himiladaadii . samirku wuxuu taageere wayn u yahay qodobadii kale ee aan soo marnay. Qodobadaas oo dhan haddii aad samayso dhamaantood, laakiin samir lagaa waayo ogow inaad guuldaraysan doonto. Wuxuu yidhi ninka la yidhaahdo Nur man: (waligaa ha quusan ha is dhiibin waxaa laga yaabaa

haddii aad furayaal badan hayso ka ugu danbeeya furaysaahu inuu albaabka kuu fure eh))

Imikana iga hoo dhawr arimood oo kuugu kaalmaynaya samirka

1. Qor qaar kamida dhibaatooyinka kusoo waajahay
2. Qorshandariiqooo aadkagaguulaysankartomushkiladahaas
3. Baadh qof aad, aad iskugu fiican tihiin oo ku ixtiraama oo aad aaminsantahay inuu wax kaala qaban karo mushkilada
4. Qiimee xalalka suuragalka ah ee mushkilada
5. Ku dhaqan xamaasad xoogan iyo samir adag waxaabba laga yaabaa in guusha aad wax yar u jirtee.

FURAHA TOBNAAD

Joogtayn

FURAHA TOBNAAD

Joogtayn

Ninka la yidhaahdo Soonji yawaanji baarkar waa maamulaha shirkada koonyo, waana aas aasaha shirkada diyaaradaha ee Asyaana. Wuxuu ka kamid yahay dadka ugu magac dheer kuuriya, uguna guul badan sheekadiisuna waxy tahay:

Aabihii waxa uu ahaa dirawal gaadhi u wada dad kale, kadib wuxuu bilaabay inuu iibsado gaadhigii uu waday. Mudo kadibna wuxuu iibsaday gaadhi kale, sidaa ayuu ku waday, heer wuxuu gaadhay uu sidaa ku abuuray xoolo fara badan. Nasiib darase dawlada kuuriya ayaa kala wareegtay xoolihiisii oo dhan, waana waqtigii labada kuuriya ay is dagaalayeen, kadib wuu dhintay odaygii, waxaa soo hadhay wiilkiisii Baarkar. Wuxuu isaguna go,aansaday inuu gaadhi iibsado oo sidii aabihii oo kale u balaadhiyo shaqada, wuuna ku guulaystay oo hanti aad u badan ayuu ku abuuray sidaas.

Intaa kadibna, wuxuu sameeyay shirkad basaska waawayn ee u kala goosha magaalooyinka, taasoo uu horumar wayn ka gaadhay. Ugu danbayntiina wuxuu galay shirkadaha diyaaradaha, wuxuuna aasaasay shirkad loo yaqaan Asyana markii hore khasaare aad u wayn ayaa ku dhacay , dadkuna waxay kula taliyeen inuu shaqadan iskaga tago, laakiin arintaa dheg uma dhigin, ilaa uu ku guulaystay shaqadii oo shirkadiisii kamid noqotay sharikaadka ugu faaiidad badan dalka kuuriya oo faaiidada sanadkii ay heshaa tahay labaatan malyuun oo

dollar.

Mar hadaba waraysi ay la yeelatay telefeshinka CNN waxaa la waydiiyay sirta guusha uu gaadhay ka danbaysa?. Wuxuuna ku jawaabay: (waa Amaano iyo joogtayn, naftayd waxaan baray nidaam si aan u helo waxa aan doonayo, oo waqti shaqo ayaan u khaas yeelay waqtigana qoyska, Waqtigana caafimaadkayga, shaqadaydana aad baan ugu raaxaystaa, shay kasta oo aan samaynayana inaan sida ugu fiican u qabto ayaan jecelahay.

Kaasi waa tusaale: nin ka bilaabay isaga oo aan waxba hayn ilaa uu gaadhay heerka maanta uu joogo oo ah kuwa ugu waawayn maalqabeenada kuuriya,, amaanadiisa, joogtayntiisa iyo nidaamkiisa awgeed.

Mid kamida muxaadarooyinkayga ayaa waxaan ku idhi dadkii soo xaadiray: dhamaantiin waxaad tihiin dad nidaam joogtayn ah ku shaqeeya. Wayse ila yaabeen, waxayna I waydiiyeen sidee baad ku ogaaday arintaa? Markaasaan mid kamida waydiiyay oo aan ku idhi adigu sigaarka ma cabtaa? wuxuu ku jawaabay haa. Imisaad maalintii cabtaa baan ku idhi? wuxuu yidhi waxaan cabaa maalinkii hal baakidh mudo toban sano ah. Waxaan ku idhi adigu markaa mudo toban sano ah ayaad si nidaam ah u cabtaa sigaarka oo aad arintaa joogtaysaa? wuxuu yidhi haa.

Mid kale ayaan waydiiyay oo aan ku idhi: adigu ma daawataa telefeshinka? Wuxuu yidhi haa waan daawadaa. Waxaan ku idhi maalin kasta mudo intee le,eg ayaad sidaa samaysaa? Wuxuu ku jawaabay mudo laba iyo toban sano ah ayaan sidaa sameeyaa waxaa halkaa inooga cadaatay inuu yahay ruux si nidaam ah u daawada telefeshinka. Waad u jeedaa labadan nin midkood wuxuu joogteeyay siduu naftiisa u

halaagi lahaa ka kalena sidii uu waqtigiisa u halaagi lahaa, laakiin dadka guulaystaa iyagu waxay joogteeyaan sidii ay kor ugu qaadi lahaayeen heerkooda nololeed iyo aqooneed, si ay u noolaadaan nolol fiican oo raaxa leh oo ay u helaan dakhli sareeya. Joogtayntu waxay kuu suuragalinayaa inaad waqtigaaga nidaamiso oo aad waqti jimicsi ka dhigto, waqtina aad shaqo ka dhigto, waqtina qoyska siiso. Joogtayntu waxay kuu suuraglinayaa inaad aroortii hore u kacdo, iyo inaad ka fogaato caadooyinka xun xun sida cabida sigaarka, khamriga iyo cuntada badan.

Magaranaysaa dadka qaar oo intay bilaabeen wax barasho, si ay u bartaan luqad kamida luqadaha mudo markay baranayeen hadana iskaga tagay oo ka hadhay ?

Imisaad garanaysaa dad bilaabay inay bartaan kaarteega oo wax yar ka dib iskaga tagay?. Halka tiro yari ay joogtayn sameeyaan oo ay wadaan ilaa ay ku guulaystaan inay suunka madaw qaataan.

Haddii aan ka baadhno qaamuus kalmada ah Joogtayn; macnaheedu wuxuu noqonayaa: inaad naftaada ka adkaato oo aanay iyadu kaa adkaan. Joogtayntaasi waata u suuragalinaya qofka caadiga ah inuu sameeyo camal ka baxsan caadada.

Macnahiisu waa wadis joogta ah oo aad wado shaqada oo aanad kala goyn, waana ta sabab kuugu noqonaysa inaad gaadho nolol fiican.

Wuxuu yidhi Diktoor Robert *(waligaa cudurdaar haka dhigan muskhilad baa jirta ee wad shaqada ilaa aad ka xaliso mushkilada).*

Joogtaynta naftu waa dariiqa aad ku hanan karto guusha. Waana ka kaa caawinaya inaad ka adkaato caadooyinka xun xun, iyo fikradaha taban, taas oo aad ku badalayso kobcinta fikradaha fiican ee togan, waana ka kaa dhigaya inaad ahaato mid u xamaasaysan xaqiijinta hadafkiisa ilaa aad guusha gaadho.

Imikana kusoo dhawaw arimaha kaa caawinaya inaad naftaada xukunto

1. Qor toban shay oo aad doonto inaad samayso laakiin aanad isdaba joog u wadin oo aad ka caajisto
2. U qor sida ay u kala horeeyaan
3. Akhri arimahan cod sarre ku akhri kadibna ku celceli oo dheh waan karaa waan karaa
4. Indhaha isku qabo imika oo suurooyso inaad adiga oo xaqiijinaya hadafkaaga kadibna fur indhahaaaga
5. Ku dhaqan hirgalinta waajibaadka aad qoratay ha samayn shay kale ee kuwaa ku dadaal
6. Marka aad balan qaado isku day inaad sideeda u fuliso hana ka dib dhicin daqiiqadna ha noqotee

Si tartiib ah u bar naftaada xakamaynta iyo oofinta waajibaadkeeda waxaad arki doontaa inaad hesho nolol ay ka buuxdo raaxo iyo wanaag mid kamida macalimiinta ayaa wuxuu yidhi: ((hadaad doonayso inaad noqoto dhakhtar baro cilmiga dhakhtarnimada, haddii aad doonayso inaad noqoto ingineer baro cilmiga ingineernimada, haddii aad doonayso inaad noqoto mid guulaystana barro guulaystayaasha dariiqooda))

Guushu gacanta ayay kuugu jirtaa waad leedahay awoodeeda si aad u hesho wax kasta oo aad tabanaysid

Fiiri wixii tagay una arag inuu yahay kayd khibrad ah una isticmaal si xikmad leh.

Turjumaha Buuga

Ismail Tukale Cige

Waxaan dhamaystiray fadliga ilaahay maanta oo taariikhdu tahay.

30th April 2014

QODOBADA MUHIIMKA AH EE AAN KA FAAIIDAYSTAY BUUGA (SUMMARY NOTES) PLEASE FILL IT

QODOBADA MUHIIMKA AH EE AAN KA FAAIIDAYSTAY BUUGA (SUMMARY NOTES) PLEASE FILL IT