

TUSMADA BUUGGA

- 1: HORDHAC----- bogga 2aad
- 2: Waa kuma ardayga fiicani? ----- bogga 3aad
- 3: Sida loo noqdo arday cajiiba ----- bogga 3aad
- 4: Maaree wakhtigaaga ----- bogga 8aad
- 5: Waxyaabaha aad ubaahantahay si aad jadwal usamaysato--- bogga 12aad
- 6: Waxyaabaha uu jadwalku kaaga baahan yahay----- bogga 16aad
- 7: Sidee loo noqdaa arday fiican----- bogga 19aad
- 8: Sidee uwajahaysaa imtixaanka asbuuca hore----- bogga 23aad
- 9: Talooyin ----- bogga 27aad
- 10: Digniin ----- bogga 28aad
- 11: dhammaad----- bogga 28aad

HORDHAC

Buugga ardayga wanaagsan waa buugg aad ukooban lakiinse micno wayn xanbaarsan, meel dheerna ardayga wax ka tusaya, buuggan waxaan ugu talagalay inay ka faa`idaystaan ardayda waxbarashada heerka sarre, sida kuwa dugsiyada sare iyo kuwa jaamacadaha dhigta, si ay uga dheeh daan camluumaad badan oo ku saabsan sidii ay ku hor marin lahaayeen naftooda, iyo sidii guul iyo baraare ku gaari lahaayeen.

Inta badan ardaydu waxay ku jaah wareeraan wax barashada, sababtoo ah waxaysan ardayda inta badani aqoon sida looga faa'idaysto wakhtiga, sida loo maareeyo wakhtiga, sida loogu dhaqmo wakhtiga, sida loo samaysto jadwal waxbarasho iyo mid shaqo, sida loogu dhaqmo jadwal, iyo waxyaabaha looga baahan yahay si ay usamaystaan jadwalka. Waxaa kaloo oo aad buuggan ka baran doontaa, sida loo noqdo arday wanaagsan oo macalimiintiisu iyo ardaydiisu jecel yihiin, sidii aad wax barashada ugu halgami lahayd, sidii aad imtixaanka ugu diyaar garoobi lahayd guulna uga gaari lahayd wax barashada.

Wixii faah faahina fadlan kala xiriir

Qoraha buugga: trainer Mohamed Ali Xerow

Tell: 252- 090-7057902

Email: mohamedalixerow@gmail.com

Facebook: mohamed Ali xerow

Youtube: mohamed Ali xerow

Buuggan waxaan kasoo xigtay illo xogeedyo kala duwan oo aan kasoo turjumay qaarkood. Ku waas oo aan ku qornayn afkeena hooyo, balse ku qornaa luuqad qalaad.

Waa kuma ardayga fiicani

Ardaygu waa arday ama qof ka socda goob waxbarasho waa qof leh dareen dhaba oo waxbaro, misna ay u dhamaystiran yihiin qalabkiisii wax barasho, sida buuggiisa, qalankiisa, dharkiisa iskoolka

Sida loo noqdo arday cajiiba

Laba Siyaabood oo Lagu Helo darajada Wanaagsan iyo Ixtiraamka Bulshada, Ma rabtaa inaad noqoto arday A + ah? Ma rabtaa inaad hesho fasalada wanaagsan? Ma dooneysaa inaad ku kasbato saaxiibadaa iyo macallimiinta? Haddii aad ku jawaabtay 'Haa!' mid ama in ka badan, qodobadan soo socda waa inaad ku dhaqantaa.

Si aad uhesho darajo sare

Si adag u shaqee. Helitaanka fasalada fiican iyo darajooyin qiima leh maaha wax lagu kasbado inaad iska fadhido balse waa dedaal iyo karti waana loo shaqaystaa darajooyinka A +. Si aad u bilawdid ama u heshid darjooyinkan, dhegayso macalinka. Oo aad u ixtiraam macalinka, ha hadlin inta uu hadlayo amase uu casharka uu kuu sharaxayo, Dhegaysigani wuxuu kuu suurto gelinayaa inaad hesho xoggaha kasoo

baxaya afka macalinka si qoto dheerna ufahanto, taasina waa sababta aad aamuskaaga ku kasbankaro darajo sare iyo guul.

Jooji dib wax udhigashada: Tani waxay kaa dhigeysaa meel aanad ahayn, waayo inaad dib wax udhigataa waa khasaaraynta wakhtigaaga, badanaa ardayga fiicani waxba dib uma dhigto, hawl uu hadeer qaban karan wakhti kale lama sugo, hadii lagu diro shaqo guri ama layli marnaba ha isku deyin inaad dib dhigato, ka shaqee wakhtiga lagu qabtay inta aanan la gaarin, taasina waa sababta aad ku kasban karto derajada saraysa ee aad doonayso inaad gaarto.

Markaad xanuunsato maalin, weydii macallinkaaga haddii aad u imaan karto. Waxaa dhici karta in maalin ay casharo muhiima ku dhaafeen adiga oo xanuun san, hadaba waxa aad ubaahantahay caawimaad dhanka saaxiibadaa ah ama macalimiintaada, waxaad ka qoran kartaa casharada ku dhaafa saxiibadada iyo ardayda aad isku fasalka tihiin, hadii aad caawimaad dheeriya ubaahato la, balan macalinkaaga inuu kaa caawiyo, waxaad heli doontaa ixtiraamka macalimiintaada si aad u sarayso iyo sumcad aad u saraysa, waxaadna faa`idi doontaa wixii ku dhaafay.

Ixtiraamka: Wax walba oo wanaagsan samee. Samaynta waxa wanaagsani Waxay ka tarjumeysaa astaamahaaga iyo cidda aad tahay. Qofna ma jecla qofka xun ka taxadar xumaanta. Mar walbana waxaa jira wax wanaagsan oo wax dhan kastaba ah, Ka fikir ka hor intaadan sameyn wax. Sidoo kale, ka feker arrintan: cidda aad tahay iyo waxa aad qabatid waxay qeexaysaa waxa lagu soo jiito, sida magnadka.

Haddii aadan aheyn Qof u fiican dadka kale, maaha inay waxyaabaha aadka ufiicani kugu dhacayaan, ixtiraamka waxaad ku kasban kartaa jacaylka dadka, waxaadna had iyo goorba helaysaa dad wax barashada kaa caawiya ha ahaadeen macalimiintaada, ardayda kula fasalka, amase dadka kale marka aad ixtiraam muujiso ayaa adna lagu ixtiraamayaa, waadna guulaysanaysaa insha'Allah.

Ardayga fiicanina wuxuu had iyo goor ilaaliyaa

aqoonta: ardayga guulaystay waa kan had iyo goorba ku dedaala aqoonta, waa kan u halgama aqoonta waa kan wakhti iyo dedaal geliya aqoonta, waa mid goor walba uheelan inuu wax barto, wada kasta oo uumaro waxaa fure u ah aqoon, si uu uga dhabeeyo hadafkiisa aqooneed wuxuu kaga dhabeeyaa wax akhris wax qoris ku celcelin muraajacayn, wax kororsii iyo waydiimo

whakhtiga: caqabada ugu badan ee haysta ardayda ayaa ah naamulida wakhti oo aysan aqoon ulahayn amase maba garanayaan siyaabaha wakhtiga looga faa idaysto, qaarkood malaha jadwal, malaha qaab ugaara oo ay wakhtigooda umaareeyaan halka ardayga guulaystay uu garanayo qaabka wakhtiga looga faa idayso iyo siyaabaha loo maareeyo wakhtiga ma kibir badna ismana waawaynaysiiyo ardayga guulaystay: ma ogtahay in aysan sinayn qofka wax bartay iyo midka aan wax baran.Hadaba hadaad ogtahay ma tahay qof waxbartay, amase wax barta, hadii ay jawaabaatu haa tahay,Ogoow waxaad dhamaan ka

duwan tahay dadka aan wax baran lamina dhaqan iyo akhlaaq tihid Si taas lamida qofka wax bartaa waa mid aysan agtiisa oolin kibir iyo isla wayni, qab is kibrin iyo inuu dadka kale hoos udhigo amase liido. Liidida, hoos udhiga, ladahaqanka xun ee dadkale kale, iska waawaynaysiintaa waa sifada qofka aan waxba aqoon ee jaahilka ah

Ixtiraamka macalinka: ardayga wanagsani waa midka ixtiraama macalkiisa, ixtiraamka macalinku waa dariiqa loomaro guusha iyo baraaraha waan sifada ardayga wanaagsani uu leeyahay, marka aad ixtiraam siiso macalkaaga waxaad helaysaa kalsoni nafeed oo dhamaystiran taasoo kaa dhigaysa arday udiyaara inuu sifiican wax ubarto, marka aan doonayno inaan ka guul gaarno waxa aan baranayno waa inaan ixtiraam dhamaystiran u hurnaa macalimiinteena waayo waa waalidkeena labaad, hadii aynaan ixtiraami macalkena waxa ay kaloo ka dhigantahay inaynaan ixtiraamin waalidkeen, mata qaanaa sifada ardayga guuldarasta, waa ardayga aan ixtiraamin macalkiisa kaasoo la macna ah inuusan ixtiraamin waalidkiisa.

Ixtiraamka waalidka: waalidkeen la aantoon nafteenu waxba manoqoteen alle ka sokoow, hadii aynaan haysaneen hooyo iyo aabe waxaann noqon lahayn dad aan wax talo iyo tamara lahayn, waalid la aantoodna waa nolol la aan, ma aynu diidanin inay jiraan dad badan oo waalid aan haysan, kuwo hooyo iyo aabe toona haysan oo ay ka dhinteen, dadkan oo kale maaha kuwo nasiib daran, maaha kuwo guul daran, maaha kuwo ayaan daran, balse waxaysan fursad uhelin inay waalidkood la kulmaan waxaana soo koriyay cid kale, dadka aan waalidka haysan waa kuwa ugu dhow inay guulaystaan marka laga ego dhanka

caqabadaha, waayo waxay dadkani leeyihiin karti badan iyo hansare waxayna doonayaan inay naftooda heer sare gaarsiiyaan booskii aabohood iyo hooyadoodna ay ku buuxsadaan kalsooni iyo inaysan cidna ubaahan ilaahay mooyaane.

Hadaba waxa aan ka hadlaynaa waa in waalidka aan ixtiraam umuujino xataa hadii aysan noolayn oo ay dhinteen, hadii aynu ixtiraamno waalidkeen baariyiin unoqo, waxaan helaynaa raali ahaanshaha waalidkeen iyo kan rabi, waxaan waalidka ka helaynaa kalsooni, jacayl, wanaag iyo inay ina garab istaagaan oo ay ina taageeraan, hadii aan kalsooida waalidka kasbano oo ay ina aaminaan waxay inaga teegeerayaan dhanka dhaqaalaha, waxbarashada, hoogyga iyo dhamaan baahiyaha nolosheena oo dhan. Taasna waad ku heli kartaa inaad noqoto qof masuul ah, Lana imoow waxay waalidkaa kaa rabaan sida salaada, sadaqada, soonka, ka tag beenta, xanta, xaaraanta, khaa inimada oo ah inaad wax ka xado amase aysan waxba kugu amaanaysan Karin, intaas haadaad buuxiso waxaad noqonaysaa arday wanaagsan oo darajo sare iyo maqaam sharafeed oo aad usaraysa gaara.

Ka faa'idayso wakhtigaaga yuusana dheel dheel kaaga lumin Wakhtigu waa waxa ugu qaalisan ee uu bili aadanku hayso, marka laga soo gudbo, caafimaadka qofka ` oo ah waxa ugu muhiimsan. Marka laga hadlayo wakhtiga waxaa lagu matalaa seef taas oo ordaysa haadaadan jarina iyadaa ku jaraysa, waxaa kaloo wakhtiga looyaqaan tuug kaas oo aan lahayn max kamad qabanaysa oo kuu xukumaysa hadii uu ku dhaafo, mana jiro qareen kuugu doodi kara hadii uu wakhti kaa lumo.

Waxaa jirta fursad aad u wayn oo dhamaan bili aadmiga aad kala simantahay waxaana lagu kala duwan yahay hadba sida loo maareeyo fursadaas, ogoow qof walba wuxuu haystaa 24 saac oo uu dhammaan bini aadamka kala siman yahay, ardayga guulaystay ee aad maalin walba aragto waxa uu ka faa idaystay wakhtigiisa, ka aan guulaysana waxa uu lumiyay wakhtigiisa oo sifiican ugama faa idaysto, taasina waa farqiga u dhaxaysa guusha iyo guul darada.

Hadaba waxa aan baranaynaa waa inaan wakhtigeena ka faa'idaysanaa oo aan maaraynaa, si aan unoqono kuwo najaxa. Aan tusaale yar kusiiyo dhamaanteen waxaan leenahay dano gaara qof waliba waa uu maarayn karaa hawlihiisa, balse waxa keliya ee lagu kala duwan yahay ayaa ah, midna waxa uu u dib dhigaa wakhti kale halka midka kalana uusan dib dhigan oo uu wakhtigiisa ka faa'idaysoto. Waxaa jira araday dayaca casharadiisa, layliyada, shaqada guriga, halka ardayga kalan kasoo shaqeyo casharadiisa, wakhtigiisana ka faa'idaysto

MAAREE WAKHTIGAAGA

Maaraynta wakhtigu maaha wax dhib leh, waxa ay ku xirantay adiga xaaladaada iyo qaabka aad umaarayso, maaraynta wakhtigana waa lagu kala duwan yahay, hadba sida lookala shaqo badan yahay, hawl badan yahay, ayaa logu kala duwan yahay maaraynta wakhtiga.

Haddii aad tahay arday waxbaranaya, misana shaqeeya, waxaad u baahantahay inaad wakhtigaaga umaarayso qaab kuu gaara adiga, oo ka duwan sida ay umaareeyaan dadka kale waana inaad samaysataa jadwal kuu gaara adiga oo aad wakhigaaga ku maarayso hadii aad tahay arday

waxbarta oo keliya oo aan shaqayn waxaad ubaahantahay inaad wakhtigaaga umaarayso qaab kuu gaara oo kaaga duwan sida kan wax barta shaqeeyana, samayso jadwal kuu khaasa oo ay dhammaan kuugu taxan yihiin hadaafaha iyo wakhtigaagu

Waxaan halkan ku arkayna labbo hab tusaale oo wakhtiga loo maareeyo

1: arday wax barta misana shaqeeya

2: arday wax barta oo aan shaqaynin

1: araday wax barta misana shaqeeya : tusaale ahaan

maalmaha	Xilliga waxbarashada	Xilliga nasashada	Xilliga shaqada	Xilliga wax akhriska	Xilliga ka shaqaynta naftaada	Xilliga caawinta waalidka
Sabti	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	3:30 pm ilaa 7:00 fiidnimo	8:00 pm ilaa 11:oopm	Maalinkasta laba saac geli naftada	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Axad	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	3:30 pm ilaa 7:00 fiidnimo	8:00 pm ilaa 11:oopm	Maalinkasta laba saac geli naftada	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Isniin	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	3:30 pm ilaa 7:00 fiidnimo	8:00 pm ilaa 11:oopm	Maalinkasta laba saac geli naftada	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Talaada	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	3:30 pm ilaa 7:00 fiidnimo	8:00 pm ilaa 11:oopm	Maalinkasta laba saac geli naftada	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Arbaca	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	3:30 pm ilaa 7:00 fiidnimo	8:00 pm ilaa 11:oopm	Maalinkasta laba saac geli naftada	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Khamiis	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo	3:30 pm ilaa 7:00 fiidnimo	8:00 pm ilaa 11:oopm	Maalinkasta laba saac geli naftada	Caawi walidka xiliyada

		nasho ah				firaaqada
Jimce	Geli naftaada nadaafadaadana kor uqaad, tag goobaha cibaadada sida masaajidka, akhriso quraanka, ha ahaato maalin nafis ah.					Caawi walidka xiliyada firaaqada

2: aradayga wax barta ee aan shaqayn: tusaale ahaan

Maalmaha	Xilliga waxbarashada	Xilliga nasashada	Xilliga wax akhriska	Xilliga ka shaqaynta naftaada	Jaanis ka saaxiibada	Xilliga hurdada	Xilliga caawinta waalidka
Sabti	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	3:00 pm ilaa 11:oop m	Maalinkas ta laba saac geli naftada	6:30 pm ilaa 8:00 pm ka dib dib wax u akhri	11:oop m ilaa 4:00 am	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Axad	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	8:00 pm ilaa 11:oop m	Maalinkas ta laba saac geli naftada	6:30 pm ilaa 8:00 pm ka dib dib wax u akhri	11:oop m ilaa 4:00 am	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Isniin	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	8:00 pm ilaa 11:oop m	Maalinkas ta laba saac geli naftada	6:30 pm ilaa 8:00 pm ka dib dib wax u akhri	11:oop m ilaa 4:00 am	Caawi walidka xiliyada firaaqada

Talaada	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	8:00 pm ilaa 11:oop m	Maalinkas ta laba saac geli naftada	6:30 pm ilaa 8:00 pm ka dib dib wax u akhri	11:oop m ilaa 4:00 am	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Arbaca	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	8:00 pm ilaa 11:oop m	Maalinkas ta laba saac geli naftada	6:30 pm ilaa 8:00 pm ka dib dib wax u akhri	11:oop m ilaa 4:00 am	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Khamiis	Gelin hore 6:30 am ilaa 12: 00 am	Halsaac Ama laba saac oo nasho ah	8:00 pm ilaa 11:oop m	Maalinkas ta laba saac geli naftada	6:30 pm ilaa 8:00 pm ka dib dib wax u akhri	11:oop m ilaa 4:00 am	Caawi walidka xiliyada firaaqada
Jimce	Geli naftaada nadaafadaadana kor uqaad, tag goobaha cibaadada sida masaajidka, akhriso quraanka, ha ahaato maalin nafis ah.				Caawi walidka xiliyada firaaqada		

Labadan jadwal maalmeed ee kor ku xusan waa kuwo loogu tala galay tusaale ahaan iyo inaad ka raacdo qaabka jadwalkaaga loo dejisto,

Dejinta jadwalkuna waxay laxiriirta wax qabadkaaga, waligaana haku dhaqmin jadwal cidi kuu dejisay marka laga hadlayo jadwalka

Labadan jadwal maalmeed ee kor ku xusan waa kuwo loogu tala galay tusaale ahaan iyo inaad ka raacdo qaabka jadwalkaaga loo dejisto,

Dejinta jadwalkuna waxay laxiriirta wax qabadkaaga, waligaana haku dhaqmin jadwal cidi kuu dejisay marka laga hadlayo jadwalka shakhsiyanka ah. Jadwalkaaga shakhsiyadeed adiga ayaa samaysan akara, lakiin cidkale kuuma samayn karto

waxaa kaloo jira jadwal guud kaas oo siguud looga wada simanyahay sida jadwalka iskoolka oo aad ka eeganayso maa dooyinka sida ay ukala horeeyaan, wakhtiga uu iskoolku furan yahay, wakhtiga , soo geli taanka iyo wakhtiga ka bixitaanka kaasna maaha midaad adigu dejin karti ama maamuli karti lakiinse waad ku dhaqmi kartaa, waxaana go aan kiisa iska leh cida markas maamusha.

Hadaba jadwalka kuu gaarka ah, waa adiga cida la rabo inay maamusho oo soo dejiso, yaa ku dhaqmaya? Majirto cid kale oo ku dhaqmaysa, balse waa adiga cida larabo inay ku dhaqanto, waa adiga cida larabo inay maamusho oo ay ilaaliso.

Waxyaabaha aad ubaahantahay si aad jadwal usamaysato

Garrowso shakhsiyadaada:

Garawsiinyaha shakhsiyadeed waa waxa kuu saamaxaya inaad wax badan naftaada ka ogaato, qofka doonaya inuu is bedel sameeyo waa qofka doonaya inuu ogaado baahida uu naftiisa uqabo, ogaansha

shakhsiyadaadu waa helida jowharad qaaliya taas oo ubaahan in laga baadi doono badwayn gunteeda, garowsiinyaha shakhsiyadaadu waa bilowga helida baahidaada, helida baahidaaduna waa bilowga maaraynta naftaada, biloowga maaraynta naftuna waa biloowga maaraynta wakhtiga iyo jadwal usamaynta baahiyahaaga aas aasiga ah.

Ogoow baahida wakhtiga:

Ogaanshaha baahida wakhtigaaga waa mid ubaahan aragti cayiman iyo yeelashada damac gubasho usaaxiiba, marka hore qiimee wakhtigaaga, ka dibna qiimee shaqooyinkaaga, soo qaado buug iyo qalin kuna qor baahiyahaaga aas aasiga ah, waxaa markaas kuu soo baxaya wakhtiga aad shaqaysid wakhtiga aad waxbarato, wakhtiga aad firaaqada leedahay. Kadibna isku day inaad maarayso maxsuulka dhabtaa ee kaaga soo baxa daraasada aad samaysay marka aad ogaato wakhtiga aad haysato inta uu leegyahay ukala qaybi baahiyahaaga aas aasiga ah, waxaad ogaan doontaa, shaqa walba wakhtiga ay ubaahantahay inaad geliso, maamul iyaga oo same jadwal ay ku kala qorshaysan yihiin dhamman baahiyahaagu, kuna adi wakhti ugaara mid walba, ilaalina inaad wakhti kaa beel daroobo, taasin waa maaraynta wakhtiga samee liiska wax qabadkaaga liiskani wuxuu kaa caawinayaa inaad taxdo dhamman shaqooyinkaaga,adoo ukala habaynaya habka ay ukala muhiimsanyihiin, mudnaantana siinaya sida ay ukala fudud yihiin iyo sida ay usoo kala horeeyaan, adoo ka eegaya dhanka fursadaha iyo wakhtiga macquulka ah in lahel.

Tusaale ahaan

Waxbarasho

Waxbarashadu waa bilowga iftiinka nolosha, waana furaha keliya ee lagu misaalo bilowga nolosha iyo lanoolaanshaha nolol dhadhamo leh hadaba si taas loo helo waxaa aad iyo aad umuhiima inaad wax barato badanaana baahida keliya ee loowada hamuum qabo waa waxbarashada, waxaana jirta cadow xun oo khatar ku ah nolosha aadamaha kaas oo ah jahli, u baahan in lala dagaalamo oo loo halgamo sidii dhulka loo dhigi lahaa, hadaba dhammaanteen waxaan ubaahanay waxbarasho waana hadafka aynu marwalba ku taamayno una qorshay nano inaan hirgalino inagoo umarayna wadada saxda ah ee loo raaco (jaamacad, iskool, machad, bareefad, dugsi quraan iwm) dhammanba goobahan haddii aad wax kabarato ilaali wakhtigooda oo liiska ku qor

Shaqo

(Qor nooca shaqada aad qabato markaad waxbarashada ka timaado) waxkasta oo laqabto waa shaqo, xataa ha ahaato inaad wax cunto, qofkastaana waxa uu leeyahay shaqooyin ugaara oo uu qabto, ha ahaadeen kuwo uu dadka kala siman yahay amase kuwo uusan dadka kala sinayn oo isaga ugaara. Muhiimada ugu wayn ee aan kuu sheegayaa waa inaad samaysaa liis dheer oo ay ku qoran yihiin shaqooyinkaaga, sida xilliga aad, wax cunto, xilliga aad ciyaarto, xilliga aad wax akhrisato, xilliga aad naftaada hagaajinayso, xilliga aad meel ka shaqaynayso, xilliga aad guriga ka shaqaynayso, xilliga aad saaxiibadaa lasheekaysanayso, xilliga aad ubaahantahay inaad isticmaasho khadka sida facebooga, whatsappka, emailka, daawashada muuqaalada iwm hadaba mar hadii aad qortay liiskan waxaad ubaahantahay inaad qorshayso oo aad ahmiyada siiso sida ay ukala muhiim sanyihiin iyo sida

ay ukala horeeyaan, kadibna ku qor jadowalkaaga maalin laha ah, ku dhaqan oo sidaas ha kuugu kala qorshays naadaan

Saaxiibadaa

(xilliga aad lasheekaysanayso waa inay kuu qorshaysantahay) badana waxay dhalinyaradu sameeyaan inay meel iskugu yimaadaan oo ay wakhtigooda ku lumiyaan meherad fariisi, maalaayacni iyo sheekooyin wakhti lumisa, hadaba waxaa lagaaga baahan yahay inaad samayso liis ay ku qoran yihiin saaxiibadada, waliba kuwooda ugu qaalisan, kadibna ukala horaysii sida ay ukala muhiimsanyihiin, usamee wakhti cayiman oo aad la kulanto adoo ilaashanaya inaysan iska fadhi badan wakhti kaaga lumin , xakameena la kulankooda, ogoow inaad ubaahnayn inaad wakhti badan la joogto saaxiibadaa, balse waxaad ubaahantahay oo keliya inaad laqaadato jaanis yar oo muhiim kuu ah

Cuntada

Cuntadu waa tamarta aynu u adeegsano inaan wax ku qabsano, waana shidaalka inoo suurto gelinaya inaan dhaqaqno oo aan ku socono, taas oo tamar u ah inaan ku noolaaano, majirto cid ka maarmi karta cunta balse waxay ubaahantahay in lamaareeyo oo wakhti loo sameeyo si uusan wakhti kaaga lumin, waxaa jira dad badan oo wakhigooda ugu badan cunto ku dul qaata kuwaas oo aan ka taxadarin daqiiqadaha kaga lumaya cunta noloshoodoo dhana ku xayndaabay cunto. Waxaa jirta oraah caan ah oo tiraahda (ha unoolaan inaad wax cunto, balse wax ucun si aad ugu noolaato) oraahdani waxay inoo cadaynaysaa inaysan muhiim ahayn inaan nolosheena ku xayndaabno cuntada, balse ay muhiim tahay inaan wax ucuno si aan shidaal ahaan ugu adeegsano sidaa daraadeed

waxaa loobaahan yahay in wakhtiyada aad wax cunayso ay kuu qorshaysan yihiin, oo ay kuu kala maaraysan yihiin

Hurdada

Hurdadu waa raaxada iyo nasashada dhabtaa ee uu ilaahay inoogu nimceeyay, waxayna ka qayb qaadataa caafimaadka iyo deganaashaha qofka , hadaba iyadoo ay taasi jirto ayaa waxaa qofka laga doonayaa inuu hurdadiisa maareeyo oo uu wakhti usameeyo si aysan jaanis uga lumin, waxaa jira dad badan oo unool inay seexdaan oo keliya, taasna looma baahna, waayo hurdada badani waxay kaa dhigtaa mid doqon ah oo ay fir fir coonidu ku yar tahay, waxna aan qabsan kari in loo qabto moye, waxaa tusaale inoogu filan soomaalidii hore inay oran jireen (hurdo habarba korin waydaye ma anay hilbo isiin)

Hadaba qofka ardayga ah ee wax baranaya waxaa si gaara looga doonayaa inuu hurdada badan iska yareeyo oo uu ka fekero mustaqbalkiisa iyo wakhtigiisa, ogoowna waxaa aqoon lagu gaaraa hurdo yar, hadal yar, iyo hawl badan, kaas oo ah dedaal iyo fir fir cooni dheeri ah. Hadaba waa inaad dejisaa liis ay ku qoran yihiin xilliyada ay naftaadu hurdada ubaahantahay, ka dibna uqorshee wakhti khaasa oo aad ugu tala gashay inaad seexato maalintii, iyo wakhti khaasa oo aad ugu tala gashay inaad seexato habeenkii.

Waxyaabaha uu jadwalku kaaga baaahan yahay

Dejin: dejinta waa inaad samaysato qaabka uu noqonayo jadwalkaagu iyo nooca aad rabto inaad u nashqadayso, waxaana lagama maar maan ah, in uu ku agyaalo liiskii aad ku soo qorshaysay shaqooyinkaagii, kuna deji jadwalkaaga cusub, kuna qor mid walba meesha aad ugu tala gashay sida aan ku soo aragnay tusaalihii hore, qaabka aad udejinayso jadwalkaagu ha noqdo qaab aad ka baaraan degtay, iskana hubi waxyaabaha khaladka keeni kara, ugu danbayn waa inaad jadwalkaaga aad ku dhejisaa, meel kuu khaasa sida gurigaaga, xafiiskaaga, hana ku dheganaado meel kamida qolkaaga sida darbiga albaabka kasareeya

Ku dhaqan: jadwalku uma baahna in la dhejiyo oo keliya, balse waxa uu ubaahanyahay ku dhaqan dhaba, wax macna ah ma sameeyo jadwalku hadii aadan ku dhaqmi, isticmalin. Waxaa lagaaga baahan yahay habeenkii markaad seexanaysid inaad jadwalkaaga aad fiiriso, ka dibna aad qorshayso shaqada aad berri qaban lahayd, markaasna waxaad seexanaysaa adiga oo aan wal walayn oo ay kuu qorshaysan yihiin wixii aad aroortii qabsan lahayd, sidaas si lamida waxaa larabaa inaad latimaado ku dhaqan dhaba oo xilli kasta ah, hawl kastana waxaad ka eegaysaa jadwalkaaga, waadna ku dhaqmaysaa.

Joogtayn: joogtayntu waa qabatimida dhabtaa ee shayga, joogtayntu waa in hawl laga dhigto wax caado kuu ah oo aad marwalba samaysid hadaba waa adiga qofka joogtayn kara hawshiisa, waxana muhiim ah jadwalkaaga inaad ku dhaqan dhaba latimaado kadibna aad joogtayso ku dhaqanka jadwalkaaga, taasi waxay ka dhigaysaa shaqo diyaar loo yahay,

waxayna kuu noqonaysaa mid hawl yar oo aan dhib badan lahayn, hadaba si aad uga gun gaadho shaqadaada joogtayn ku samee.

Ilaalin: ilaalintu waa inaad dhawrto shay kaas oo ah, mid aad si dhaba uga taxadarayso, sida in shay yahay in mid dhalo ah ayna waa jib kugu tahay inaad ilaaliso adiga oo ku haya gacanta kana ilaalinaya inuu jabo amase wax soo gaaraan, waxaa sidaas oo kale lamida naftaada waxay kaaga baahantahay ilaalin dhab ah, waxaa waliba intaas sii dheer inaad ilaaliso wax allaale iyo wixii soo hoos galaya naftaada, jadwalkaagu waa maaraynta dhabta ah ee baahida naftaada wuxuu kaaga baaahan yahay illaalin dhaba oo joogta ah, inaad wax ilaalisaa waxay suurto gelinaysaa in aad noqoto masuul dhaba oo waxkasta lagu amaanaysan karo, masuuliyadu waa ilaalin dhaba, hadaba waa inaad jadwalkaaga masuul ka noqotaa.

Fulin: fulintu iyana waa hanaan kale oo kamida wax qabadyada aad ubaahantahay si aad jadwal usamaysato kaas oo noqda mid waara fulintu waa hirgalinta dhabtaa ee wax, hadii aad ku tala gasho inaad imtixaan diyaariso, hadana aadan wali diyaarin, taas macnaheedu waa maadan fulin qorshahaagii, balse hadii aad diyaariso imtixaanka waxaad fulisay qorshahaagii taas ayaana loo yaqaanaa hirgalinta dhabtaa ee shayga, ama waxyaabaha kale. Hadaba haddii aad ku dhaqanto, joogtayso, illaaliso, waxaa iyana lagama maarmaan ah inaad fuliso, marka aad rabto qorshaha beriya inaad ku dhaqaaqdo waa inaad fulisaa

Mag dhow: mag dhowgu waa waa inaad u aar gudo wakhtiga jadwalka ee kaa dayacmay, hadii aad la kulanto arin kedis ah oo aanan qorshahaaga ku jirin jadwalkaagana ku xusnayn, oo ay khasab kugu

noqoto inaad qabato, balse ay hawl kale kuu qorshaysnayd, tana ay noqotay lama dhaafaan, waxaad ubaahantahay inaad hawshaas markaad qabato ka dib aad u soo aar gudo wakhtigii kaa lumay, amase aad hawsha kale gelisa. Tusaale ahaan, hadii aad galab rabtay inaad akhriso buug, balse ay arin kugu timi oo suuqa alaabo lagaaga diray, waxaad ubaahantahay inaad usoo aar gudo qorshahaagii, waa inaad wakhtigii nasashada aad qayb ka shaxaadaa oo aad buuggii aad galabta rabtay inaad akhriso aad markaas akhridaa, taasina waa hanaanka keliya ee aad ugu aar gudi karto wakhtigaaga.

Sidee loo noqdaa arday fiican

Inaad noqoto arday aad uwanaagsan waxay leedahay faa'iidooyin badan marka laga helo helitaanka dhibco fiican, iskoolku wuxuu kaa dhigi doonaa inaad noloshaada aad ku raaxaysato, wuxuuna kaa caawinaya inaad wax ka qabato dhibaatooyinka soo socda. Haddii aad rabto inaad noqoto arday aad u fiican, hubso inaad diyaar u tahay dugsiga maalin kasta oo aad soo qaadato dhammaan qalabkaaga, sida buugaagtaada, buug-yarahaga, iyo casharrada guriga laguugu diro, Fiiro yeelo inta macallinku ku hadlayo, xiisada ka dib dib akhri qoraaladaada iyo casharadada gaarka ah, si aad u xasuusto iyaga si fiican.

Ahoow mid digtoon oo udiyaarsan wax barasha

Diyaar garow. Qaado wax kasta oo aad u baahan tahay adigu. sida inaad qaadato buugaag, qalimaan, shaqada guriga, dib u eegida xaashiyeyaasha hadii aad barato saxaafada, farsamooyinka hadii aad barato farsamada, warqadaha dhajinta hadii aad barato farshaxanka,

warqadaha iyo wixii kale ee aad u baahan tahay. Hubso inaad haysatid wax kasta oo aad ubaahantahay.

Isu duwo alaabtaada. Joogitaanka iskuulka dhexdiisa waa mid aad muhiim u ah sababtoo ah haddii aad abaabulantahay, hal talaabo ayay kuu jirtaa guushu. Habka ugu wanaagsan ee lagu bilaabi karo waa inaad leedahay faylal kala gaara oo aad maada walba fayl ugaara ku ridaa. Markaad haysato faylka, macnaheedu waa inaad waraaqahaaga xisaabta ku dhejineysid qaybta xisaabta, waraaqahaaga tarbiyadu ay kuugu jiraan faylka tarbiyada, waraaqahaga sayniska ay ku jiraan diiwaanka sayniska, iyo wixii la mid ah. Si ay tan u sahlanaato, isticmaal lambarro ama midabo kala duwan ku calaamadee faylkaaga kuna rid miiskaaga ama boorsada dhabarka. Habkan, waxaad heli doontaa waqti fudud raadinta waraaqahaaga oo waxaad yeelan doontaa waqti aad dib u eegto waxa aad baratay shalay. Haddii aad jeceshahay, waxaad sidoo kale ku dhejin kartaa dhammaan xarfahaaga si ay u sahlanaato helitaanka markaad gurigaaga ku soo qaadato.

Inaad noqoto mid Dareen leh

Ka taxadar fasalka. Marka macallinku cashar bixinayo, qoro qormooyinka muhiimka haddii aadan waxba fahmin, gacantaada kor u qaad oo weydii su'aalo. Su'aalaha dheeraadka ah ee aad waydiisanaysid macalinkaaga, waxaad ku helaysaa akhlaaq iyo jeclaansho macalinimo Qaadashada warqadaha waxay kaa caawineysaa inaad ka fakarto ama inaad fahamto waxa aad bartay si aad u hubiso iyo inaad qorto xitaa marka aysan lagama maarmaan u ahayn fasalka. Macallimiintu waxay kaa filayaan inaad su'aalo weydiiso oo aad ka dhigto aragti aad ka hesho sida aad u

rabto inaad wax dheeraada aad faa'idaysato. Fiiri adigoo diiradda saaraya waxa macalinku sheegayo. Indhaha saar macalinka, dhegahaaga ufur, waxna ha qorin oo sifiican u dhegayso.

Iska ilaali jahwareerka fasalka. Ha ku mashquulin dadka kale oo ha ku mashquulin waxyaalaha macna darada ah. Saaxiibadaada ha la hadli saaxiibadaa waxay isku deyi doonaan inay kula hadlaan, wax dareena ha siin, hadii kale way ku mashquulin doonaan. Haddii asxaabtu ku mashquulinayaan, wax macno ah ha usamayn, U sheeg in aad wax dhegaysanaysid ama shaqaynaysid wax jaanisa aadan uhayn iyaga

Sifiican wax ubaro

Ka bilow inaad wax yar akhrido. Haddii aadan horey wax u akhriyin, ka bilow heerkaaga hana isku deyin heer kaa baxsan inaad akhrido, u akhri qaab kugu haboon oo adigu aad naftaada ugu tala gashay amse aad wax ufahmi karto, akhri buggaagta ama casharada lagu diray, waa ay kugu adkaan doonaan marar badan balse ha ujoojin, taasina waxay kor uqaadaysaa awoodaada wax barasho, hana ka caajisin, ee aqbal meelaha adag.

Ubaro qaab waxtar leh. Waxbarashada waa mid ka mid ah qodobbada ugu muhiimsan heer kasta oo waxbarasho waxay kuu leedahay faa'iido wayn. Qaadashada laba saacadood maalinti waxay kordhineysaa darajooyinkaaga, laakiin labadan saacadood waxay u baahan yihiin inay noqdaan qalab wax lagu dhiso. Si aad wax uga barato, ka saar dhamaan waxyaabaha wax carqaladeeya, kuwaas oo ay ku jiraan telefoonnada gacanta, telefishanka, muusikada codka sare leh iyo saaxiibadada

hadalka badan iyo xubnaha qoyska, si loo hubiyo jawi xasiloon, oo wax ku akhris usaaxiib ah, naftaadana usaamaxaya inay wax barato.

Sameynta shaqada gurigaaga

Samee shaqada gurigaaga. Macallimiintu waxay ku siiyaan shaqada gurigaaga si aad dib ugu eegto waxa aad baratay maalintaas. Ka faa'iideysii wakhtigaaga bilaashka ah iyo shaqada gurigaaga ku saabsan iyo sida looga faa'idaysto wakhti kasta oo firaqo ah. Inta badan iskuulka sida aad u awoodo si aad macalinka u waydiisato haddii aad u baahato caawimo, hubso inaad ku degdegin shaqada gurigaaga isla markaana hubi in aad hubiso oo aad u sameyso sida ugu macquulsan. Haddii aad runtii rabto inaad noqoto arday guul leh, waa inaad si sax ah u ogaataa bilowga markaad rabto inaad wax weyn qabato, iyo markaad ku qasban tahay in aad wax ka dhigto wax aan caadi ahayn. Isku day inaad celiso shaqadada guriga (layliga) wakhtiga ugu haboon. Macallimiinta intooda badan ma aqbalaan shaqo goor dambe, ama haddii ay sameeyaan, waxay ka goynayaan dhibco.

Sidee baad ula macaamilaysaa saaxiibadaada kuula macaamilaya si aan caqligal ahayn?

Waxaa jira dad badan oo saaxiibadaa ah oo hadana ku niyad jabiya, waa ay ku mashquulin karaan, waxay kugu khasbi doonaan inaad dareen kooda u raacdo, waxay kaaga digi doonaan in wax akhriska badani uu khatar kugu noqon karo, waa ay kugu jees jeesi karaa, waa ay ku macaaradi karaan, waa ay ku lug gooyn karaan, waa ay ku cayaan Ha ku mashquulin ereyadaas, laakiin sii wad si aad u shaqeysato. Waxa kale

oo aad usoo jeedin kartaa inay jeclaan wax akhriska iyo wax barashada adoo waaninaya, hadii ay kaa diidaana dantaada ka wado.

Ogoow saaxiibku maaha dadbadan, balse saxiibku waa shakhsi keliya oo ay is fahan idin ka dhexeeyo, kuulana dhaqma sidii uu ula dhaqmi lahaa naftiisa iyadoo laga raacayo dhanka wanaagsan, hadaba samayso saxiib wanaagsan oo aad sifiican wax iskula barataan, kaas oo leh dhaqan wanaagsan, diin, akhlaaq iyo cilmi.

Dabeecada xun ma saamayn kartaa waxbarashadaada?

Xaqiiqdii haa. Waa muhiim inaad leedahay aragti wanaagsan oo xagga waxbarashada ah, si aad uyeelato karti. Tani waxay sidoo kale kaa caawineysaa inaad ogaato in wax barashadu ay noqoto mid ka baxsan dabeecada xun sababtoo ah wax barashada ayaa kuu furt fahamkaaga waxayna kuu saamaxdaa inaad naftaada ka fakarto oo aad aduunka u fahantid si fiican. Hadaba si aad unoqoto arday guulaysta waa inaad iska ilaalisaa dabeecadaha xun xun, kana fogoow hadalada naftaada iyo hankaagaba hoos udhigi kara sida, ma waxbarashaa jirta, waanba nacay iskoolkan xun, kama helin waxbarasha iwm.

Sidee uwajahaysaa imtixaanka asbuuca hore

1: ahow mid diyaarsan

Waa inaad ka diyaar garoowdaa maskax ahaan, taas oo la micno ah inaysan jirin isku buuq, ka fekerid arimo ku haysta, ama mushkilad kaa haysata dhanka qoyska amase meelaha kale, hadii ay jiraan dhammaanba isku day inaad xaliso, ka hor intaadan wax akhriska bilaabin, ka dibna adoo degan oo aan wax dhib ahi ku haysan wax akhriso.

2: Go'aanso waxaad akhrin lahayd.

Waa inaad goo aan sataa waxa aad akhrin lahayd oo aad si buuxda ugu soot ala gashaa, sida: mawduuca aad rabto, cutubka aad rabto iyo weliba sida ay maa dooyinku usoo kala horeeyaan una kala fudud yihiin

3: U qoondoo meesha aad wax ku akhrisan lahayd

Marka hore waa inay tahay meeshu meel Deggan oo ay naftaaduna ka heshay, waana inay tahay meel suurtagal oo aad dhigan karto alaabadaa, sida buuggaagtada, warqadahaaga iyo qalimaantaada, waana inay tahay meel nadiif ah oo aan caafimaakaaga dhibayn iyo jewigaaga aan carqalad ku noqonayn.

QALABKA AAD U BAAHANTAHAY

Buugaag iyo qalimaan iyo dhamamaan alaabada aad wax ku barato wa

Waxaad kaloo ubaahantahay Meel macquul ah in wax lagu akhristo, oo ay leh qalabkii wax lagu akhrisan laha, sida miisas, kuraas, iyo Iftiinka wax lagu akhristo. kursi iyo miis nooca wax lagu akhristo ah, isla mar ahaantaasna ku habboon wax akhriska, waana inay yihiin kuwo aan caajis kugu abuurayn.

Sidoo kale waxaad ubaahantahay warqado dheeraad ah, ama buuggaagta xasuus qorka ee note boogga loo yaqaan, iyo saacada aad wakhtiga ku ilaashan lahayd.

QALABKA AADAN U BAAHNAYN

Waa qalabka wax car qaladeeya sida: kaambiyuutarada iyo moobaylada, telefihinada iyo qalabka wax lagu ciyaaro sidoo kale wax yaalaha wax car qaladeeya waxaa kamida inaad akhrisato buuggaag aan ahayn man hajka markaas aad diyaarinayso, iyo casharo aadan weli gaarin sida, adoo galaska saddexaad ah inaad casharada galaaska afaraad inaad akhrisato.

Waxyaabaha dar dar geliya wax akhriskaaga

Cuntada dheelitiran sida, quraacda fiican, qadada dheeli tiran, iyo cashada isku miisaaman, marka aad cunto, cunto isku dheeli tiran waxaad helaysaa tamar iyo nashaadaad, taasina waa sababta dardar gelinaysa wax akhriskaaga.

Cabida biyo badan oo kugu filan waa waxyaabaha ka qayb qaata inuu jirkaagu fir fircooni dareemo, caajiskuna kaa yaraado, mar walbana oo aad caajistana waa inaad biyo aad cabto raad sataa, iskana ilaalisaa biyo la `aanta.

Jimicsiga lasameeyo wax akhriska ka hor, tanina waa qayb muhiima oo ka qayb qaadata fir fircoonidaada iyo inaad in badan wax akhriso, ka hor inta aadan wax akhrin inaad jimicsato ama dhawr jeer soo orodo waxa ay ufiicantahay naftaada, waayo maskaxdaadu waxay qaadanaaysaa hawo badan.

Inaad ku xisaabtanto inaad noqoto ardayga ugu sareeya, iyana waa dareenka ugu fiican ee ka qayb taada dar dar gelinta wax akhrintaada, waayo markaad hiigsanayso meel sare, waxaad dedaalaysaa in badan.

Waxyaabaha hoos udhiga dedaalkaaga

Qoomamada: qoomamadu waa waxyaabaha ugu xun ee hoos u dhiga dedaalkaaga, badanaana qoomamadu waxay timaadaa marka uu ardaygu ka fekeri wakhti soo dhaafay wuxuu samayn lahaa, oo uu dhaho maxaan hada ka hor wax u akhrisan waayay, maxaan maalin hebla u gooyay iwm, waxaana muhiima inaad maalmaha imtixaanka ka dheeraato qoomamada, waayo waxay buuq gelinaysaa maskaxdaada, waxaana haboon inaad qabato waxaad qaban karto.

Cabashada: cabashadu iyana waa nooc usoo yara dhoow qoomamada. Waxayna si doo kale yaraysaa dedaalka naftaada, badanaana waxay timaadaa marka uu ardaygu shakhsiyadiisa ka cawdo, sida inuusan aqoon maadada carabiga, ama xisaabta iyo wixii lamida, taasna maaha mid loo baahan yahay, waa inaad nasiibkaaga aamintaa oo aad qabataa waxaad qaban karto.

Rajo la` aanta: rajo la` aantu iyana waa nooc kamida waxyaabaha hoos udhiga dedaalkaaga, badanaana waxay timaadaa marka uu ardaygu aamino, inuu dhacayo, ama inuusan keeni Karin darajo sare, tanina maaha wax loobahan yahay, waa inaad ilaahay ku kalsoonaataa oo aad naftaada aamintaa, nasiibkaagana tijaabisaa.

Cabsida: tanina waa nooca ugu xun waxayna wiiqdaa kalsoonida qofka, cabsida badanina maaha wax loobaahan yahay, badanaana waa figrado khiyaaliya oo aan jirin oo ay dadku aaminaan, sida inay dhacayaan, ama aysan heer sare gaarayn iwm loomana baahna waa inaad naftaada aamintaa.

Inaad qofkale isku halayso

Tanina waa nooc kamida waxyaabaha yareeya dedaalka ardayga, badanaa ardaydu waxay sameeyaan inay qof la fasala isku haleeyaan iyagoo wax soo akhrisan kara, sida maadooyinka ku adag oo kale, amase inay qash ku xisaabtamaan, iyo aad hebel ama hebla qashtid taasina maaha wax loo baahan yahay, balse waxaa lagaa doonayaa inaad naftaada aaminto oo adan qash isku halayn.

Gaajada iyo haraadka

Gaajada iyo haraadku waa wax yaabaha hoos udhiga firfircoonidaada badanaan ma haboona inaad wax akhriso adiga oo gaajaysan ama haraadan waayo tani waxay kugu keenaysaa inaad caajisto oo wax akhriskii ka kacdo, talo ahaan waa inaad wax uun sii cuntaa inta aadan wax akhriska bilaabin, biyuhuna waa inay mar walba diyaar kuu yihiin.

Talooyin

Ku noolow nolol wanaagsan oo miisaaman, hana kuu qorshaysnaadeen, Shaqadaadu, waxbarashadu, iyo dhammaan hawlahaaga kale ee aas aasiga ahi, ilaali wakhtigaaga oo yuusan kaaga lumin ciyaar ciyaar, kana taxadar daqiiqad walba meesha ay kaaga lumayso, aamin naftaada oo sii kalsooni badan, samayso saaxiibo wanaagsan oo adiga ku dhaama oo aad is kaa shataan, ixtiraam macalimiintaada oo saaxiibtinimo dhaw la samayso si aad wax uga faa idaysato, lasiix waalidkaa oo caawimaad waydiiso iyaga. Tuko salaada adkeena xiriirka aad la leedahay rabbigaa, badi digriga, badi saliga nebiga (Mohamed N.N.K.H) alle bari markay xaaladi si kaa noqoto oo talo saaro rabbigaa, ha xumaynin dadka hana iska waawaynaysiin.

Caawi fasalkaaga. Macalinkaaga iyo saaxiibadaada iskuulka ayaa kaa fekeraya adiga oo ku jeclaanaya. Isku day in aad wax barto asxaabtaada haddii aysan fahmin cutubka ama mawduuca. Waxay kaa caawin doontaa inaad xasuusato si ka wanaagsan sidii awal hore aad.

Waligaa ha u ogolaan waalidiintaada in ay cadaadis badan ku saaraan adiga. U sheeg waalidiinta inaysan ku mashquulin si aad u hesho meel aad wax ku barato. U caddee inaad an awoodin inaad caadis badan xamili Karin iyo walwal. Ka dib markaad u sheegto, habsii iyaga, dhunko oo ka farxi waalidkaa adoo saaxiibtinimo dhow ka samaysanaya.

Digniinta

Ha ka baqin haddii aad hesho darajo hoose imtixaanka. Qof kastaa mar uun ayuu dhibcaha hoose helayaa; xitaa ardayda heerkoodu sarreeyo ma helayaan darajooyin wanaagsan markasta, Inaad hesho caalamado ama darajo xun Maaha dhammaadka adduunka. Isku day inaad si adag u xoojiso wakhtiga xiga, naftaadana kor uga qaad meesha ay shalay joogtay, hadii aad shalay hoosaysay, maanta is diyaari inaad sarayso.

Ha caayin macalimiintaada oo ha aflagaadayn, waayo macalinku waa waalidkaa oo kale waxayna kaaga baahan yihiin ixtiraam inaad umuujiso, hadii aad macalinkaaga ixtiraami waydo manoqonaysid arday guulaysta oo xariif ah, waxaana lagugu misaalaynayaa inaad tahay doqon waalidu caasi ah, waxaana halis ah in carada macalinka ilaahay qalbiga geb kaa dhiggo oo aad waxba fahmi waydid.

Yaree gooyn goynta iyo soo daahitaanka, haddii ay batado maqnaashahaagu, waxaa suura gala in ay hoos u dhacdo darajadaadu taasina waa maqnaashahaaga, waayo fahamku waa waxa ugu muhiimsan, waxaa dhici karta hadii soo daahitaankaagu bato in dhibco lagaa jarto, waa inaad ka feejignaataa.

Dhammaad