DIGNIIN!!

Buugaani lama badeli karo lama daabici karo lama guurin karo.lama badin karo ayadoon wax ogolaansha ah laga heysan qoraaga buugga ama cid wakiil ka ah.

This book or any part there of may not be reproduced in any form without the prior permission of the author

Fadlan wixii su.aalo ama talooyin ah waxa aad laxariiri kartaa cinwaankaan :

Abubakar.da@hotmail.com

Muqdisho - soomaliya

MAHADNAQ

Waxaa mahad oo idil iskaleh allah oo ii suurta geliyay inaan buuggaan Lawadaago bulsha waynta soomaaliyeed .

Intaa kadib waxaan siggaar ah ugu mahadinayaa labadeyda waalid oo jiritaankayga sabab u ahaayeen, iyo dhamaan macalimiinteydii wax isoo barayeen iyo dhamaan saaxiibaday oo sikastaba iigu dhiiri gelinayeen inaan buugaan soo saaro.

Mahad balaaran sidoo kale ha igagaarto dhammaan intii igu caawisay inaan buugaan soosaaro ,intaan ogohay iyo intaana ogeynba.

Sidoo kale waxaan si xushmad iyo qaderin leh mahad naq ugu dirayaa mudane muhamed mu'alim yakub iyo muhamad c/rahmaan cumaan oo labadooduba aad iiga caawiyeen tafatirida iyo sixidda buuggaan.

Mahadsanidiin dhamaantiinba…

Hordhac.

buuggaan waxaad ku bareneysaa qaabka xasuusta balaaran ee alle ku siiyay u adeygsan leheyd,taas oo dhibaato aad u balaaran ku heysa dad fara badan, sababtana mafahamsano luqada saxda ah ee caqliga loo isticmaalo marka wax la xifdinayo, ama qaabka ugu sahlan oo culuumta kala duwan aan uga faa'iideesan karno, baaritaano dhaadheer oo culumada maskaxdu sameeyeen ayaa waxay ogaadeen In ay jirto xeelado maskaxdu ay isticmaasho si ay u soo xasuusato waxa laga rabo, taas oo noqotay culuum dhan oo jaamacadaha aduunka lagu dhigo, mashaariic balaaran laga sameeyay waxay gaartay heer tartamada aduunka ay qayb ka noqoto, xiddigo waawayn yeelato, taasoo cadeynaysa in maskaxdu wax kasta loo isticmaali karo hadii si sax ah looga mira dhaliyo, awoodaan balaaran ee ilaahay nasiiyay xad iyo xisaab malaha balse hal mushkilad ayaa jirto oo ah in aad baratid si aad u isticmaali leheyd , taas oo aan jecelahay in aan kaa caawiyo inta aan ka gaaro,

kuuna sheegi doono xeelado iyo qaabab wax loo xifdin karo, waa muhiim in aad ogaatid in insaanku uu yahay makhluuq awood xad dhaafa la siiyay balse lagu imtixaanay sida uu u isticmaali lahaa, taas ayaan aad iskugu dayi doonaa inaan wixii laga yiri aan soo aruuriyo si kheerku noo wada gaaro, dhammaan siyaasadaha aan sheegi doono waxay ku saleysanyihiin tijaabooyin cilmiyeesan .

waxaa dhacday in dad badan isbedal xaqiiqa ah noloshoodi ku dhacay, oo barnaamijyadaan aad u mahadiyeen, halka kuwa kale wax badan ayna ka bedelin, sababtuna insaanku waa mucjisa ilaahay oo wax yaabaha qiimaha leh in badan oo dadka ka mid ah ma qiimeeyaan, dahabka iyo dheemanka qiimihiisa dad ayaan dareemi Karin oo aktooda daadsanyahay, saas darteed waxa anfaca leh adiga ayaa anfaca tiri kartid halka kuwa aan anfaca leheen u yeeli kartid wax kastana aday kugu xiranyihiin, dadaalka aan samaynay hadaad dadaal iyo tababar kaa helo waa guuleysanaynaa hadii

aad is dhigatirtidna adiga ayaa waqtigaaga lumiyay cidna ha eedayn .

Cutubka 1aad:

Shidaalka xasuusta

Awooda kalsoonida:

In aad awooda ilaahay kusiiyay isticmaashid waa in aad aamintid in maskaxdaadu fiicantahay oo aad kalsooni ku qabtid awooda alle kusiiyay, sababtuna waxay tahay waxaa cilmi ahaan loo ogaaday in qufku waxa uu iska aaminsanyahay ay dhacayaan, oo inta badan dadka kasheegta maskax xumada inay waxba aheyn ayay ku celceliyaan taas oo keentay in awoodi xifdigooda ay luntay, arinta aamisanaanta qof walbaa inay muhiim u tahay horaan uga soo hadlay ku celin maayo, balse waxaad ka digtoonaataa inaad caqligaaga fikrada xun aad gelisid, naftaadana amaba dadyawga kale in maskaxdaadu liidato ayadoon wax cadayna aan looheen, arintaa cagsigeed waxaad had iyo jeer aad ku celcelisaa in maskaxdaadu ay xoog badantahay oo niyad fiican lagaa helo tilaabada koobaad gaar ahaan waqtiyada caqliga la borogaraamiyo in aad naftaada aragtid adoo xifdigaagu guuleystay horumarna sameeyay, ha quusanin hadii xasuustaada hadal

iyo fikir xuni wax yeeleeyeen hadal iyo fikir fiicani way kobcin karaan sidoo kale.

Awooda oo qof kasta oo annaga naga mid ah heysto aad iyo aad ayay u balaarantahay, balse sababo diidaya ayaa jira in aan adeegsano awoodaas balaaran, cadaw ku ah horu markayna, taasoo keeneysa in arday badani ay ka sheegtaan maskax xumo ama in maadooyinka qaar ay dhibayaan amaba waxba baran Karin, dhammaan waxyaabahaas waxaa keenaya aragtida oo qof walbaa iska aaminsanyahay iyo dhanka fikirkiisu u jeedo, ugu horeystii waxaa loo baahanyahay in xaqiiqada say tahay loo waajaho oo la isku dayo in xal lagaaro taas oo u suurta gelinaysa qof walba oo kalsoonidiisu fiicantahay allana tala saarta, loolan u gala sida awoodiisa u isticmaali lahaa culaysyada jirana uga taqalusi lahaa, horumarka iyo hal abuurku iyo dhammaan guulaha nolosha laga gaaro waxay Imaadaan safar dheer kadib iyo halgan wax kasta oo qaaliya loo huro oo naf iyo maal leh.

Kobci xasuustaada

u fiirso waxa horumar iyo qurux nolosha maanta taala maxaa loosoo maray, carqalado iyo dhibaatayn badan kadib ayaa ragii dheeftayna u dhibaatooday soo mareen, sidaa awgeed wax kastana taasoo kale ayay u baahanyihiin oo kaliya , looma baahno maskax aad u tira badan saad u guuleysatid laakiinsa waxaad aad ugu baahantahay in dadaal dheeraad ah aad muujisid , **Thomas adison** wuxuu ugu jawaabay markii la waydiiyay waxa u sahlay inuu dunidoo dhan nal iftiimaaya ka dhigo 99% waa juhdi aan bixiyay 1% waa hiba alle I siiyay, gunaanadkii waxaan kaliya u baahannahay kalsooni aan isku qabno talo saarasho alle .

Alle kaalmayso:

waxaan jecelahay in aan ku faro oo inta badan aan ka caqli daboolanahay sheydaan iyo aduunyo wareerkeed ayaa nagu kalifa oo na lumiyay, arintaasi aan jecelahay in aan adkeeyo waxay tahay in aad kaashatid allihii ku abuuray maskaxdaada abuuray, taas oo qofkii tijaabiya uu ka bogsanayo, waxaana dhib badan in dadku ay fahmaan waxa ka dhaxeeya alla ka cabsiga iyo xifdi adag, laakiinsa waxaan kuu cadeynayaa waxba ha isdaalin juhdi dheeraadana waxba ha bixin hadaadan ilaahay kaalma xoog leh aadan ka heysan, sida baydkaan gabaygaahi ay baraarujineyso.

(إذا لم يكن عون من الله للفتى فأول ما يقضى عليه إجتهاده).

Waxaana tijaabahaan anigu layaabay sida ay saamaynta u leedahay marka aan alle baryo awoodaydu way xoog badnaaneysaa marka aan kaalmeesiga ilaahay aan ka mashquulana waan layaabaa Baraka darada camalkeyga oo

Kobci xasuustaada

u fiirso waxa horumar iyo qurux nolosha maanta taala maxaa loosoo maray, carqalado iyo dhibaatayn badan kadib ayaa ragii dheeftayna u dhibaatooday soo mareen, sidaa awgeed wax kastana taasoo kale ayay u baahanyihiin oo kaliya , looma baahno maskax aad u tira badan saad u guuleysatid laakiinsa waxaad aad ugu baahantahay in dadaal dheeraad ah aad muujisid , **Thomas adison** wuxuu ugu jawaabay markii la waydiiyay waxa u sahlay inuu dunidoo dhan nal iftiimaaya ka dhigo 99% waa juhdi aan bixiyay 1% waa hiba alle I siiyay, gunaanadkii waxaan kaliya u baahannahay kalsooni aan isku qabno talo saarasho alle .

Alle kaalmayso:

waxaan jecelahay in aan ku faro oo inta badan aan ka caqli daboolanahay sheydaan iyo aduunyo wareerkeed ayaa nagu kalifa oo na lumiyay, arintaasi aan jecelahay in aan adkeeyo waxay tahay in aad kaashatid allihii ku abuuray maskaxdaada abuuray, taas oo qofkii tijaabiya uu ka bogsanayo, waxaana dhib badan in dadku ay fahmaan waxa ka dhaxeeya alla ka cabsiga iyo xifdi adag, laakiinsa waxaan kuu cadeynayaa waxba ha isdaalin juhdi dheeraadana waxba ha bixin hadaadan ilaahay kaalma xoog leh aadan ka heysan, sida baydkaan gabaygaahi ay baraarujineyso.

(إذا لم يكن عون من الله للفتى فأول ما يقضى عليه إجتهاده) .

Waxaana tijaabahaan anigu layaabay sida ay saamaynta u leedahay marka aan alle baryo awoodaydu way xoog badnaaneysaa marka aan kaalmeesiga ilaahay aan ka mashquulana waan layaabaa Baraka darada camalkeyga oo

idil, marka saas lasoco oo alle ka cabsi u kaasho aduunyadaada iyo aakhiradaada.

Ku dadaal nasashada

Waxaan nolosha aan ka bartay kadib muda aan ku dhax jiray wax xifdinta ama shaqooyinkeyga caadiga ah in naftu u baahantahay nasiino mar walba ay camal qabato, taas oo in badan oo naga mida ayna fahmin, waxaa igu dhacday marka aan wax aqrinayo ama aan camal kale aan qabanayo gaar ahaan wax aqriska, muraajacada, xifdinta iyo wax qorista, in nasiino aan u baahdo muda yar kadib, lakiinse hawsha ayaan ku sii dhaga adeegi jiray, ugu dambeystii waxaan dareemay in wax iga qaldanyihiin,alla tawfiiqdii iyo buugaag badan oo aan akhriyay waxaan arkay in ay aad muhiim u tahay in naftu nasiino hesho ama jawi badelasho, taas oo keenaysa in caqligu jaanis u helo in macluumaadkii hore kala meeleyo si ayna u lumin, waxaana aad kuugu dardaarmayaa in 1 saac kastaba ugu badnaan aad heshid nasiino jawiga aad ku badalatid

sabata oo ah saan horay u sheegnay caqligu wuxuu u baahanyahay muda yar uu usoo xiiso wax qabad nashaad cusubna u soo helo taas oo keeneysa in shaqo badan aad qabatid adoo waxba daal ah dareemin, waa istiraatiijiyo fiican taas oo aad ii anfacday aniga nafsad ahaan, shaqadaydana wax ku'ool ka dhigtay, waqtiga ugu fiican aan tijaabiyay 45 daqiiqo-1:00 saac.

Abuuraha Dhaqanka Cusub:

isticmaal hababka casriga ah oo looga faa'iideysto awoodaha caqliga qarsoon, laguna borogaraamiyo insaanka taas oo laga helay waxtar aan xad leheen waxaa ka mida barnaamijka loogu yeeray ABUURAHA DHAQANKA CUSUB(NEW BEHAVIOR GENERATOR), kaas oo kaa saacidaaya inaad dhaqan wax xifdin oo cajiib ah yeelatid, wuxuu ka koobanyahay tilaabooyinka soo socda :

- Tilaabada koobaad waxaad cadaysaa u jeedada aad leedahay oo ah inaad xifdisid tusaala ahaan gabay boqol bayd ah.
- Tilaabada2aad Waxaad doorataa tusaala aad ka heshid ama arday aad ka heshid sida uu wax u xifdiyo kaalintana u galo taasoo kuu suurta gelinaysa in dhaqankiisa aad koobiyaysid maxaa yeelay horay waxaan u dhahnay in caqliga insaanka uu sidii kumbuyuutar oo kale uu yahay oo uu jecelyahay in wax si fudud koobi loo yiraahdo, taas oo kadhigan in

adigu qofka aad jeceshahay aad si sahlan aad ku koobiyay kartid .

- Tilaabada 3aad waxaad abuurtaa dhacdo(filin oo kale) aad ka sameynaysid tusaalahaagi taas oo aad fiirsanaysid asoo ficilkii wanaagsanaay ama dhaqankii aad daneyneysay samaynaya, sida asoo maadooyinka si heer saraa u aqrinaya macalimiitana lasocda lana fal gelaya, asoo imtixaanaadka u diyaar garoobaya si wacana oo layaab leh wax u diyaarinaya, asoo imtixaanka geliya degenaan aad u qurux badane ay ka muuqato su'aalahana asoo qoslaya ka jawaabaya oo iska faraxsan, asoo kaalinta 1aad galay oo loo hambalyeenayo asoo farxad iyo raynrayn ku jira.

  si wacan filinkaa u daawo adoo aad u qurxinaysid oo kabadbadinaysid .
- Tilaabada 4aad ku celceli daawashada filinkaas adoo aad ugu kuur geleysid.

Aalamiintada Maskaxda:

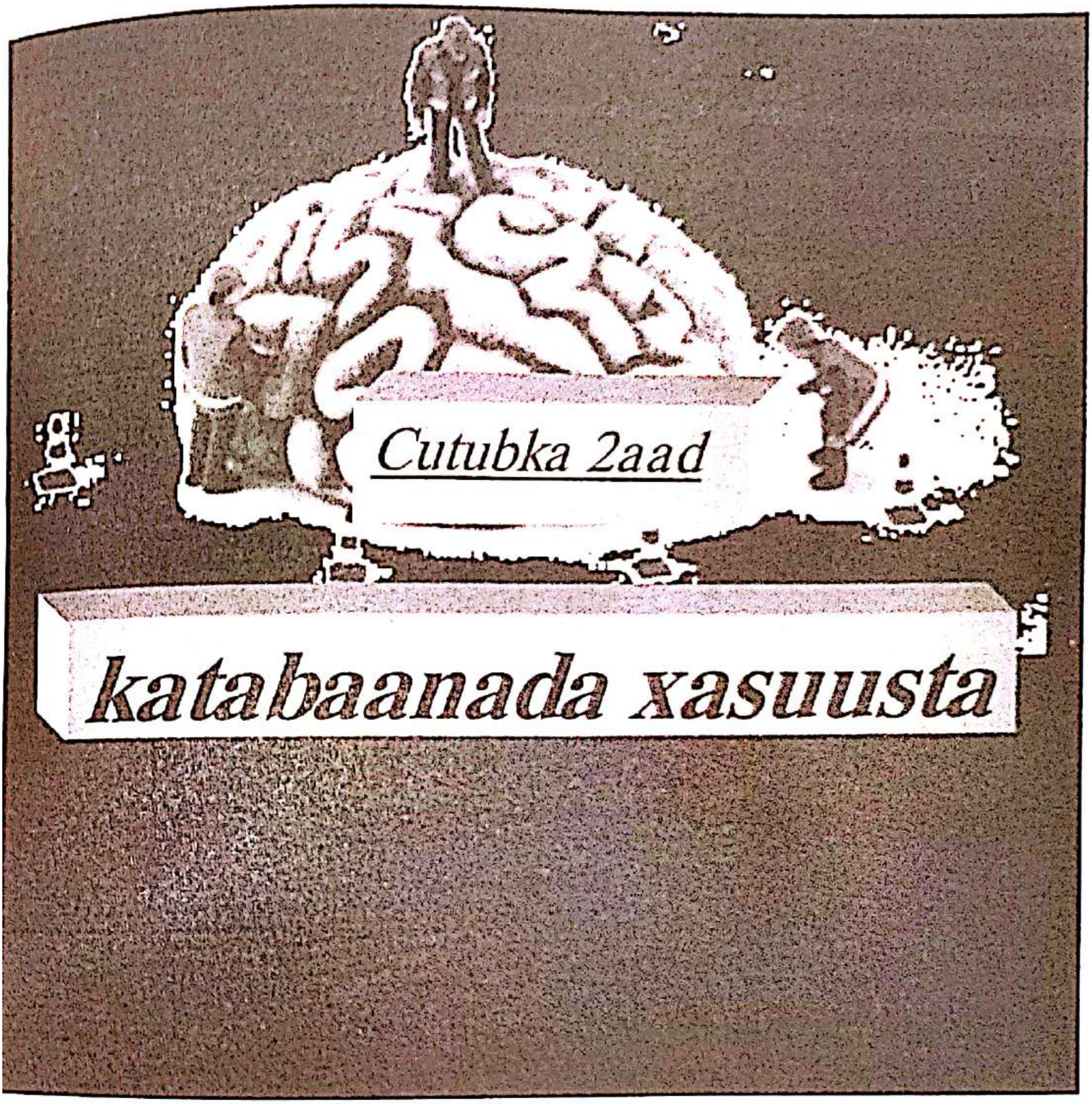
Waxaa cilmigu cadeenayaa in maskaxdu ama xasuusta qofka ay soo fiicnaanayso mar walba oo wax cusub maskaxdiisa soo maraan sida uu leeyahay caalim biritish oo **doglass masin** kuna xeeldheer cilmiga neerfaha .

Mar walbo oo ay wax cusub maskaxdayna soo maraan sida barashada magacyada ama eraya cusub waxaa beermaya jidad cusub oo unugyada maskaxda ka dhax abuurmayaan kuwaas oo samaynaya mawjaad ama hirar cusub oo qaabishan aqoonta soo siyaaday, si kastaba cilmigu wuxuu cadeynayaa in xariirada maskaxdu ay kordheyso, wax qabadka maskaxdu siisiyaadayo.

una fiirso taas markasta oo qofi aad wax uu xifdiyo awooda xifdigiisu waa siisiyaadaysaa, waxaana tusaala kuugu filan naftaada , markastoo wax xifdin aad bilaabtid marba marka kadambaysa waad kasoo fiicnaanaysa waadna sii xoogeysaysaa sida taba barka jirka lasiiyoo kale baad lasii qabsanaysaa wax xifdinta.

sidaa darteed, waxaa lagaa rabaa in aad tababar joogta ah aad samaysid si maskaxdaada kobac aad uga dareentid,waxaa in badan arday badan oo iskuulaadka dhigtaan ama jaamacadaha dhigtaan ay cabasho ka muujiyaan maadooyinka sida xisaabta ama garaamerka carabiga, ayagoo ku tilamaamaya maadooyin dhib badan, taasi run ma ahan, cadayna loo ma haayo taas cagsigeed waxaa dhacaysa in qaar ardada ka mid ah maadooyinkaas ay ku fiicanyihiin markii la raacraacayna cadaatay in daadaal ay muujiyeen taas u suurta geliyay oo kaliya, waxaad ogaataa inaysan jirin wax dhib layiraahdo balse juhdi dheeraad ah ayaa la isdheeryahay iyo leyli badan oo la sameeyo ama aalamiinto waxaad rabatid ku magacaab markasta uu leyligaagu bato markasta oo aad macalin noqotid, taas ayaa lagaa doonayaa, aad iyo aad u tababaro oo maadada ku dhibaysa sida xisaabtoo kale keliya layliyo badan xali, qawaanintana xifdi waxaad is arki doontaa adoo kaalin galay, marka dardaarankaygu wuxuu ku biyo shubanayaa saad u horumartid tababar dheeraad ah qaado

meeshaas aad sida dheeraadkaa aad ugu taba baratay waad ka soo muuqanaysaa.


Cutubka 2aad
katabaanada xasuusta

Hordhac

Maskaxdu waxa ay soo xasuusanayso waxay adeegsataa habab ama luqado ama sir ay isticmaasho oo aan sheegi doono, laakiin, jaahil aan ka nahay darteed aan u khasaarnay maxaa yeelay alle wuxuu yiri qofka xigmada la siiyo wax aad u wayn ayaa la siiyay, waxaa xigmad daro ah in maskaxdayno ay ka koobantahay 100 kun oo bilyan oo unug qalabka aduunka yaala ka ugu wayn uguna cajiibsan saan ula dhaqano manaqaan habaar ka wayn insaan kuma dhicin.

sidaa daraadeed waxaan isku dayaynaa in aan xoogaay tilaabooyina aan hora u qaadno kuwaas oo sahlaaya xifdinta, iyo soo xasuusashada.

Markii ugu horeysay alle wuxuu abuuray caqLiga, kadibna eegay, wuxuu ku dhaartay waynaantiisa hufan in aysan jirin wax caqliga insaanka lamid ah uu abuuray.

Nidaamka isku xirka (link system)

habkaan waxaa la adeegsan jiray 2000 sano ka hor, madaxdii dawladii roomaanka ayaa isticmaali jireen , marka ay dad waynaha lahadlayaan, laakiin muda dheer lama adeegsan aqoon dari jirta darteed.

Micnaha nidaamkaan wuxuu ku salaysanyahay fikrada ah in dadku inta badan filimada ay fiirsadaan iyo dhacdooyinka ay xaadiraan ayna inta badan hilmaamin , sababtuna waxay tahay, filimku ama dhacdadu waxay ka koobantahay, muuqaal aad arkeysid, dareen caadifad kugu reeba sida (xanaaq,farxad,layaab), dhaqdhaqaaq(movments), kalaro iyo muuqaalo kala duwan, dhacdooyin isku xigxiga, iyo tilmaama kale taas oo sahlaysa in aanan la hilmaamin, nidaamkaani taas ayuu raadraacayaa, oo tusaala ahaan hadii ereyo xifdi lagu dhaho amaba jumlado aad imtixaan aad ku geleysid, waxaad sameysaa in aad dhacdo aad ka samaysid isku xirxirtid, aadna martid habka filimaantu ay ka koobantahay , tusaale ereyadaan aan xafidno (1. moos, 2. saabuun ' , 3. ukkumo, 4. Galaasyo

cabitaan,5. bantaajo 6. istakiin,7. Daawo wax lagu dhaqo,8. Daawada ilkaha lagu cadaysto ,9. kobo, 10. yaanyo) saad u xasuusatid waxaad maskaxdaada ku tasawurtaa (caqligaaga ku dhax samey) sida tan adoo dhacdo yar u badalaysid :

Saaka aroortii waxaad u dhaqaaqday dhinaca suuqa marka aad ganjeelka kadegtay waxaad ganjeelka hortiisa aad kule istaagtay labadaada lugood qob **moos** iyo jab **saabuuna** taas oo keentay inaad u kala dhacdid si kontorool la'aana, labada gacmoodna waxaad ku kala siday **ukun** iyo **galaasyo** cabitaan , waxaa iska caadi ah in ukkumuhu jabaan, galaasyadiina way jabeen oo gacantii ay dhaawaceen taas

oo keentay in aad u carartay farmashi suuqa ku dhax yaala waxaad lakulantay dhaqtar iska dhaqtar soomaaliya oo ku dooday in fartu jabantahay, kadibna **qoryo** cuudka taraqa u eg **mataajo** kula duubay waad kadhaqaaqday banaanka hore waxaad kula kulantay hooya **caana** gedeysa, waxayna kaawareysatay gacanta, waxay dhahday aan kaadhaqo dhiiga waxaad aragtay ayadoo caanihii ku dhaqeysa taas oo layaab noqatay geed ayaad hoos fadhiisatay caseeye (baalashle) ayaa kugu dhahay **kubaha** ayaan kuu

caseynayaa isla markiiba
waad u dhiibatay,

wax yar ka dib waxaad aragtay asagoo **daawadii** ilkaha ku caseynaya, gooraad xanaaqday ayaad garan waysay kadibna **yaanyo** hortaada tiilay ayaad roob kaga dhigtay.

Dhacdadaa yarta ahi waxay sahlaysaa in aad soo xasuusan kartid adoo waxba dhiba marin , balse waxaa loo baahanyahay xariif nimadaada oo aadan ka xishoon waxa ku anfacaaya, waxa lagaaga baahanyahay in aad isticmaaashid maskaxda qeebta midigeed oo awood baaxad wayn leh taasoo gaabis wayn uu kajiro dhamaan dadka wax qaybiyaana ayna ku baraarugin, hadaba saad uga faa'iideesatid awoodaas waa inaad sawir adeegsatid muqaalo aad aragtid, sidoo kale isticmaashid kalaro kala duwan, dhaqdhaqaaq,laxan gooni ah, khiyaal fara badan, riyooyin hawa cidla ah oo dhisi kartid,.iyo kuwa kale oo aan sheygi doono,hadaba wax walba oo ku dhiba qaabkaan u isticmaal gaarahaan ereyada jumaladaha, casharada, iyo xitaa gabayada, waxaan kuu rajaynaa inaad ku

tababaratid qaabkaan mudo aan ka yareen bil taas oo kaa dhigeesa qof awood u leh xifdinta degdeg ah.

Katabaanka ereyada:

Halkaan waxaan ka geleynaa nidaam kii hore wax yar ka duwan, kaas oo ku salaysan aragtida ah in maskaxdu wax meela ku kala xirto say u soo xasuusato tusaala ahaan katabaanka dharka la surto qof walbaa wuu kasayaa oo guriga saantaa u soo gashid katabaanka ayaad hore ka aadeysaa a doo xataa maskaxdaadu ayna joogin, lakiin wax kastoo dhaca ama ku mashquuliya katabaanka ma hilmaamaysid, taasoo nagu dhiiri gelinaysa inaan katabaano badan aan samaysano saan u soo xasuusano maclumaadka aan u baahanahay, qaabkaan wax surashada qaabab badan ayuu ku imaanayaa , waana sida aan hoos aan ku faah faahin doono , waxaana kuu rajaynayaa inaad ku nafisto.

Nidaamka 1aad:

Qaabka nambarka(the number shape)

nidaamkaani wuxuu leeyahay saad u xasuusatid liis magacya ah, ereyo ah ama macluumaad ah ,waa in aan samaynaa katabaano noo sahlaaya arinkaas , oo micniheedu yahay in ereyo maskaxeed aan is bedelayn la sameeyo sida katabaanadu ayna isu badeleen laakiinsa dharka la suraayo baa isbedelaaya oo kaliya, hadaba qaabka koobaad waa in nambarada laga bilaabo 1- 10 ereyo u dhigma loo qaato say u sahlanaato in xariir la abuuro oo micna leh taas oo nambaro kaligood ayna suurta galayn ,balse ereyo maskexeedku suurta gelinaayo, tusaale aan samayno :

1. Qalin biire, baale, ul.
2. Boolo boolo.
3. Sanbuus, fardo .
4. Miis, gembar.
5. Birta hilibka la surto,haweeney uur leh.
6. Usha cayaarta goolfka lagu ciyaaro.

7. Maqaalinta dabashada.
8. Katiinada booliska, birta wax lagu dubo(bun).
9. Calanka, tabeele.
10. Usha iyo banooniga la isku cayaaro(bat and ball)

Liiskaani wuxuu noo sahlaa inaan xifdino liis ereya ah, iyo in aan liiskaan ku xirno si aan u soo xasuusan karno, haddaan tusaaleyno sida la iskugu xiraayo, waxaan sheegnay in nambarka koobaad ee u taaganyahay **ul** ama **qalin**, **baale,** haddaan u baahano in aan xafidno liiskaan ereyada ah : (1. Teleefan, 2. beeralay,3. daad 4. diyaarad ,5. hilib,6. tufaax,7. kirli,8. dhagax,9. mooto 10. suuq).liiska erayga koobaad waa taleyfan ,nambarka koobaad oo eray maskaxeedka noogu jurayna wuxuu ahaay qalin , marka saan taleefan u soo xasuusano waxaan tasawureynaa (caqligeena ku dhax arkeynaa) anaga oo ku hadlayna taleyfan sida qalin oo kala oo dadka oo dhane ay layaabanyihiin, khiyaalkaasi hadaad ka badbadisid way adagtahay in aad hilmaamtid, tusaala kale nambarka labaad waxaan haysanaa erega beeraale,wuxuu ku aadayaa eray maskexeedka nambarka 2aad noogu jira oo ah

bolo bolo, labadaa eray dhaxdooda ayaan dhacda yar oo qosol leh ka samayneynaa, waxaad aragtaa beeraale bolo bolo beertiisi ku dhibayso markasta uu ka baxo beerta waa ay imaaneysaa oo dalagii ka baxaayay ayay ku dhayeeleysaa ayada oo ku xumeyneysa ninka beerta lahaa, kadibna marka ay beertii oo idil kharibtay meel banaana ayay isugu soo aruurtay waa ay dabaal degtay wayna qosqososhay oo aad ayay u faraxday, dhammaan ereyada kale adaan kuu daayay ee samay adoo raaceysid tuusaalayaashii aan horay u soo sharaxnay, macnaha eregana waa muhiim oo macna la'aan qeybta midig ee maskaxda awooda ay leedahay lagama faa'iideysan karo, hana baqin ,haana xishoonin, haana layaabin, haana islawaynaanin.

Nidaamka 2aad:

Codka nambarka :(the number sound)

Nidaamkaan waa kan aan soo sheegnay oo nambar walbaa dhawaaqiisa eray maskexeed looga dhigay halka kolkii hore qaabka nambarka laraacayay, waana sida soo socota:

1. Abkaw, Kaw.
2. Lab, laabo, lab.
3. Soo bax.
4. Afka, afrax, askar.
5. San, shini, shansho.
6. Lixle, lax, laxaw.
7. Todobaad, tawbad.
8. Sitey, sidataal.
9. Sekaal, dagaal.
10. Degen, duban, dahan, dahaaran, danan.

Dhammaan ereyadaan waa dadaala aan sameeyay muhiim ma ahan inay sax noqdaan balse ka tusaala qaado oo adigu

istijaabi, u jeedaduna waxay tahay in aad wax ku xafidid, oo waxa aa danayneysid in aad xafido kuxir ereyadaan, kadibna samay qaabka aan soo marnay oo ahaa in aad dhacdo ka samaysid, kana bad badisid oo wax lagu qoslo aad ka dhigtid, kalaro iyo muuqaalo dhaqdhaqaaq leh ka samey , taasi waxay kuu suurta gelineysaa in aadan hilmaamin waxa aad qeybisay (xafiday).

Tusaale haddaan ku siiyo nambarka 1aad waxaan haysanaa **abkaw** waxaan ku xiraynaa erega ah **baabuur** saan si sahala u soo xasuusano oday abkawgeeya oo iska reer miyi ah ayaa wuxuu arkay baabuur ordaya kadibna wuxuu u maleeyay dugaag xoolihiisa ka cuni raba,wuu ka daba cararay wuuna orod badnaa , xoogaay kadib wuu ka daba tegay ul wayn uu heystay buu la raacay dadkii baabuurka saarnaay way yaabeen qosolna way la daateen .

Nidaamka 3aad

Qolalka roomaanka:the classical room system

Qaabkaani wuxuu leeyahay hadaad khudbad ama macluumaad aad dooneysid in aad xafidid waxaad isticmaashaa qaybaha guriga aad ku nooshahay oo ka koobanyahay sida :**ganjeelka**, **banaanka** hore, **balanbalada**, **barandada**, **kushiinka**, **suuliga**, **qolka** jiifka, **martida**, **fadhiga**, iyo alaabaha yaala guriga sida **TVga**, **laabtoobka**, **sareeraha**, **katabaanada**, **armaajada**, **kubadiinka**, **tooleedka**, **marwaxada** **,laambada**, **anteynada**, **moobeelka** iyo wax yaabo kale oo aad heli kartid, dhamaantoodi waxay kugu caawinaayaan in aad soo xasuusatid waxa aad ku xirtay, istijaabi waa tijaabooyin heer caalamiya oo hortaa la tijaabiyay laguna faa'iiday, waxayna ilatahay inaad fahamtay qaabka macluumaadka loogu xiraayo horay ayaan u soo sheegay, tusaale ahaan marka lagaa dalbado in aad soo jeedin sameysid mawduuca ama ciwaanka aad ka hadleysid waxaad ka dhigataa qayboqaybo oo qayb walbaaba aad ku

xirtid guriga meel kamid ah, sida ganjeelka oo aad ku xirtid salaam iyo mahad celin , waxaad caqligaaga dhaxdiisa aad ku sawirtaa iyada oo ay ku qorantahay birta kore ganjeelka oo ay far waawayn ku qorantahay, kalaro iftiimiyana leh kadibna qaybta hoose waxaa ku qoran mahad celin dadka meesha joogaahi ay ku farxeen quruxdeeda, kadibna qolalka u gudub saad rabtitna wax ugu xir .

Haddii aan wax fahmayno alle nolosha nagu wareegsan wuxuu u abuuray in aan isticmaalno, si aan bartilmaameedkayna u gaarno, taasi waxay u baahantahay caqli badan oo xigmad leh.

Nidaamka 4aad

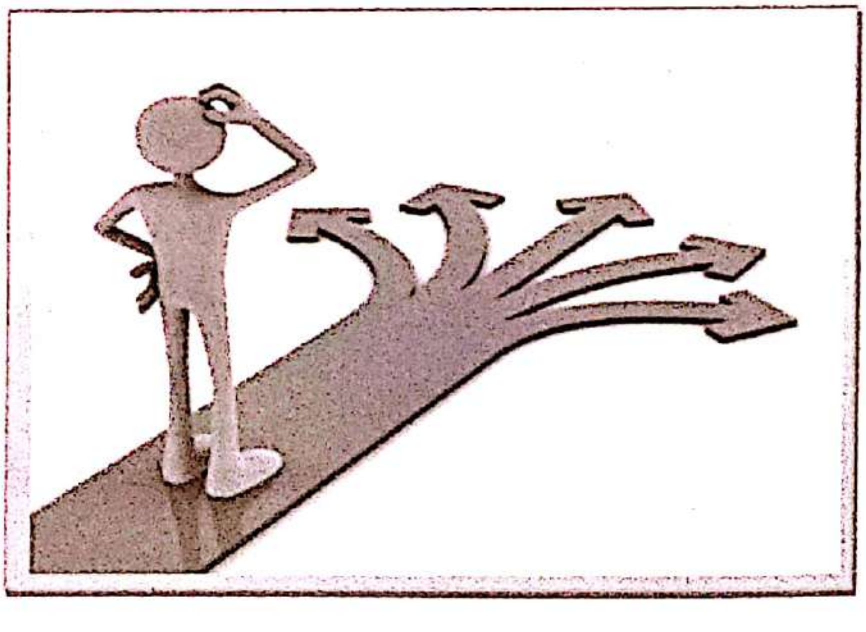
jidka safarka(the journey method):

habkaani waa hab aad u macaan badan kaas oo ii suurta geliyay in aan xafido maadooyin oo idil , waxaana fikrada uu ku dhisanyahay ay tahay in qofku uu isticmaalo wax yaabaha uu jidkiisa maalintii uu maro ku yaala sida **dukaamada, farmashiyaasha, maqaayadaha, wadooyinka , isgoosyada , shirkadaha, guryaha, xaafadaha,** iyo dhammaan goobaha uu la kulmo si joogta ah taas oo wax aad u wayn ah, maxaa yeelay magaalo sida xamar, hargeysa,boosaaso oo kale haday maskaxdaada ku dhax jirto waxaa kuu sahlan in aad xafido mujalado oo dhan ,waxaa lagaa doonayaa si qorshahaagu u guulaysto sida soo socota.

1. Meelaha ama maxallaadka aad isticmaali rabtid sii qorshayso adoo sida ay isugu xigaan u tixaysid, waqti aad u yar ayay kaa qaadanaysaa ee tilaabada koobaad

warqad ku feegaaro boosaska ama magacyada aad isticmaali rabtid dushana kaqabo.

2. Intaa kadib waxaa say isugu xigaan aad ugu xirtaa boosaskii aad calaamadaysatay, adoon kala hormarin, dhacdo ka sameey labada aad isku xirtay adoo ka badbadinaysid lana yaabaysid, waxaa sahlanaa doona in aad soo xasuusatid wadadii aad taqiinay taasso ku soo xasuusinaysa macluumaadkii aad ku xirtay, khiyaalku waa horumarka bilaawgiisa iyo dhamaadkiisba hadaad jeceshahay maskax xoog badan in badan wax khiyaali ah sameey, waxaad isku daydaa in aad fursad kastaa ka faa'iidid.



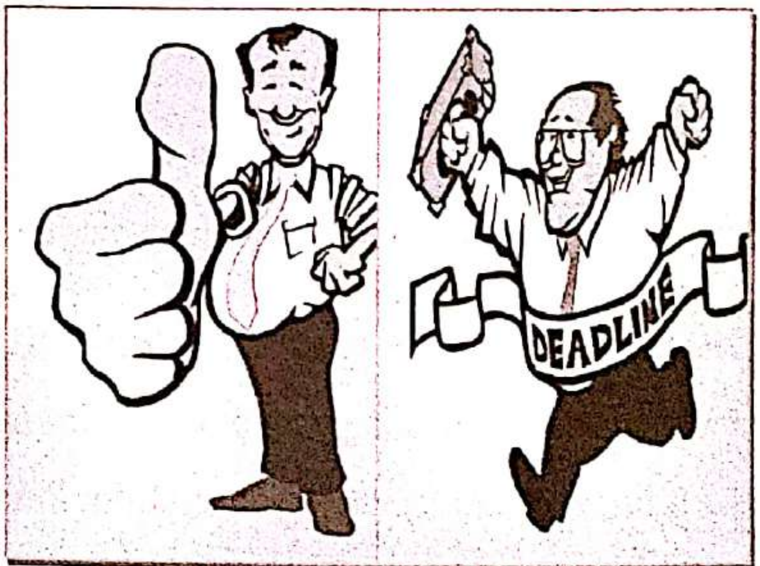
Magacyada iyo wajiyada:

Magacyada shaqsiyaadka aan aadka u qaderinayno muhiim ayay nooyihiin siyaaba badan awgeed oo ay ka midtahay in shaqsiyaadka taariikhiga ahi muhiim noooyihiin saan warkooda aan uga faa'iidno iyo kuwa saaxiibadayn ah ee u baahanahay in aan wax badan aan ka ogaano, balse inta badan waxaa nagu dhaca in aan hilmaamno, maxaa yeelay qaabka maskaxdu wax u fahamto ama a salahaan maskaxdu isticmaasho waan dhinac marnay, hadaba waa sidee sida saxdaahi :

1. Ku celceli magaca laguu sheegay, waxaadna codsataa in markala laguugu celiyo.
2. Haduu magacu adag yahay si edab ku dheehantahay u codso in laguu isbeeliyo, haduu magac soo jiidasho leh yahay waxaad codsataa taariikhdii magaca.
3. Magaca laguu sheegay waxaad ka diyaarisaa mulaaxado ama macna aad kusoo xasuusan kartid sida **jebiye** mid wax jebinaaya.

4. Waxaad qofka aad baranaysid wajigiisa aad ka raadisaa calaamad dadka kale uga duwanyahay sida inuu balaaranyahay, dhuubanyahay, timo raamo raamo ah leeyahay.

5. Calaamadaha wejiga qofka aad kaheshay iyo macnaha magaca aad baratay isku xir, kadibna ka badbadi macnahaas, waxaadna aragtaa khiyaal ah adoo ka badbadinaysid calaamadi wajiga aad ku aragtay iyo magicii oo filin yaab leh kadhacay, tusaala ahaan magaca **jebiye** wuxuu magac u yahay nin madax wayn leh, kaas oo aad aragtay asuu madixiisa dhagxaanta iyo darbiyada guryaha ku jabinaaya dadkiina ay ka cararayaan, taas oo layaab noqotay.



Nidaamka Sare (the major system):

Qaabkaani waxaa looga jeedaa in xal loo helo xifdinta nambarada iyo macluumaadka aadka u baaxada dheer, liisaska dhaadheer, taariikhaha iyo nabarada taleyfanada iyo in uu xal u yahay wax yaabaha kuwii hore ka gaabiyeen, fikrada barnaamijkaani waxay ku dhisantahay in katabaano aad u badan la helo taas oo suurta gelinaysa in la xafido macluumaad aad u badan taas oo nambara ay ku jiraan maadaama nambaradu ay adagtahay in la qaybo, maxaa yeelay caqligu waxa micna la'aanta ah way ku adagatahay inuu sawir ka qaato, si uu u xifdiyona waa in sawir uu ka samaysto, maxaa yeelay taasi waa daruuri, hadaba nambarada laga bilaabo 1- 9-0 waxaad u qaadataa shibanayaasha alifbeetiga af soomaaliga ama afka aad danaynesid sida afka ingiriiska , tusaale ayaan kuu sameyay ee lasoco:

Xuruufaha iyo sida ay isugu aadanyihiin nambarada ayaa loogu tala galay in la isku badalan karo , waxayna muhiim kuu

tahay marka aad rabtid inaad xafidid nambaro sida taariikhaha, nambarada taleyfanada , taas oo u jeedadu tahay in aad qaybta midig maskaxdaada adeegsatid taas oo u baahan in ay wax khiyaaliso, wax loo sawiro, maxaa yeelay sawirka 80% in la hilmaamo way adagtahay, nambarka waxaa adag in sawir laga abuuro sababta oo ah micna malahan oo waxba dhacdo lagama sameyn karo taasi waxay keentay in shibanayaal loo qaato, kuwaas oo ka kooban afka soomaaliga, intaan hortaada ku qoran ayaan ka soo qaatay , laakiin waad kabalaarsa kartaa.

1 = t, d, th

2 = N

3 = m,w

4 = R

5=L

6 = j, sh,

7 = k, kh, , G, q

8 = f,x

9 = ,b

o = s, C

1. tiih
2. nuuh
3. Maay
4. Riyo
5. Lo'a
6. shaah
7. GO'a
8. Faayo
9. Bay
10. taay
11. Dad
12. Dan
13. timo
14. Taar
15. Dil
16. Diish
17. Taak
18. Duf
19. Dube
20. Naas
21. Nada
22. Nuune
23. Nimay
24. Naar
25. Nal
26. Naaji
27. Naag
28. Naf
29. Nabi
30. Miis
31. Midi
32. Wan
33. Maama
34. Mure
35. Maal
36. Waji
37. Weykiyo
38. Maafiyo
39. Waab
40. raasa
41. Rati
42. Riin
43. Ruum
44. Rar
45. Raali
46. Ruush
47. Rag
48. Raaf
49. Roob
50. loos
51. Laat
52. Liin
53. Lima
54. Loor
55. Luul
56. Liisha
57. Laako
58. Liif
59. Lab
60. Jiis
61. Jaat
62. Jini
63. Jaam
64. Jiro
65. Jeel
66. Shiish
67. Sheeg
68. Shaf
69. Shabay
70. Gaas
71. Gudi
72. Guno
73. Qiyaamo
74. Qoray
75. Geel
76. Gaajo
77. Kaka
78. Qof
79. Kob
80. Faas
81. Vito
82. Fiino
83. Fahmo
84. Far
85. Faal
86. Fiish
87. Figo
88. Fifa
89. Faabiyo
90. Bas
91. Bad
92. Bun
93. Bam
94. Baar
95. Bale
96. Bisha
97. Buuk
98. Baaf
99. Bib
100. Taaha siisii

Sistamkaani wuxuu kaa caawinayaa in aad xafidid wax aad u badan nambara ama macluumaad ah, isticmaalka nidaamkaani waxba kama duwana sidii katabaanadii aan horay uga soo hadalnay oo sidii oo kale aa loo isticmaalayaa marka laga reebo nambarada oo nidaamkaani oo la keli yahay, tusaala ahaan hadaad xafidi rabtid ereyo casharo , soo qaado ereyada ugu muhiimsan kadibna ku xiro liiskaani ereyada ah oo kor aan ku soo xusnay adoo ka tusaale qaadanaysid tuusaala yaashii aan horay ku soo xusnay waxba muhiim ma ahan in aan ku celcelino, ama nambarada waxaad samaysaa nambar kastaa shibanayaashii aan ku badalnay ugu badal qaado, kadibna eray ka sameey oo macna leh si xifdintu kuugu sahlanaato ,tusaale 6578989012 nambarkaan marka aad xafidi rabtid tilaabada koobaad waa in aad qaybisid oo qeybqeyb ka dhigtid sida tan 65,78, 98, 90, 12.Qeybqeybin ka dib nambar kasta xarafkii aan horay ugu qoondeynay ku badelo kadibna say usu raacsanyihiin ereyo uga sameey sidaan oo kale 65=shaal, 78=goof, 98=baaf, 90=bus, 12=tiin.tilaabadaa kadib ereyda kuu soo baxay waxaad ka sameysaa dhacdo taas oo

kuu sahleysa in aadan nambarkaas hilmaamin, waana sida tan .oday duqa oo go'a **shaala** duuban ayaa **goof** wuxuu ka sameestay **baaf** aad u wayn kadibna **bus** iyo caro ayaa soo weeraray waxaa ku soo dhacday in uu goofka oo dhan **tiin** tiin kuwareejiyo si busku uga leexdo oo qodaxda tiitiinka oo uga baqo laakiin taasi ma dhicin . dhacdadaa waxay yareyneysaa in aad hilmaamtid oo adiga oon dib u fiirin ayaa soo xasuusan kartaa nambarka marka aad u baahatid,sidoo kale taariikhaha saan oo kale ula dhaqan , waxaan kuu rajaynaa in aadan nambar damba hilmaamin hada kadib .

Beddel qaadasho

Waxaa badan in ay kaa hor imaadaan ereyo iyo waxyaaba kale taas oo adgtahay hadii sidooda lagu daayo in qaabka aan wax ku wadnay lagu xifdiyo taas oo loo baahanayo in wax badiil ah la helo, way badantahay in taasi dhacdo laakinse waxaa muhiim ah sida looga baxsan karo, taas oo aan jecelahay in aan wax ka iraahdo .

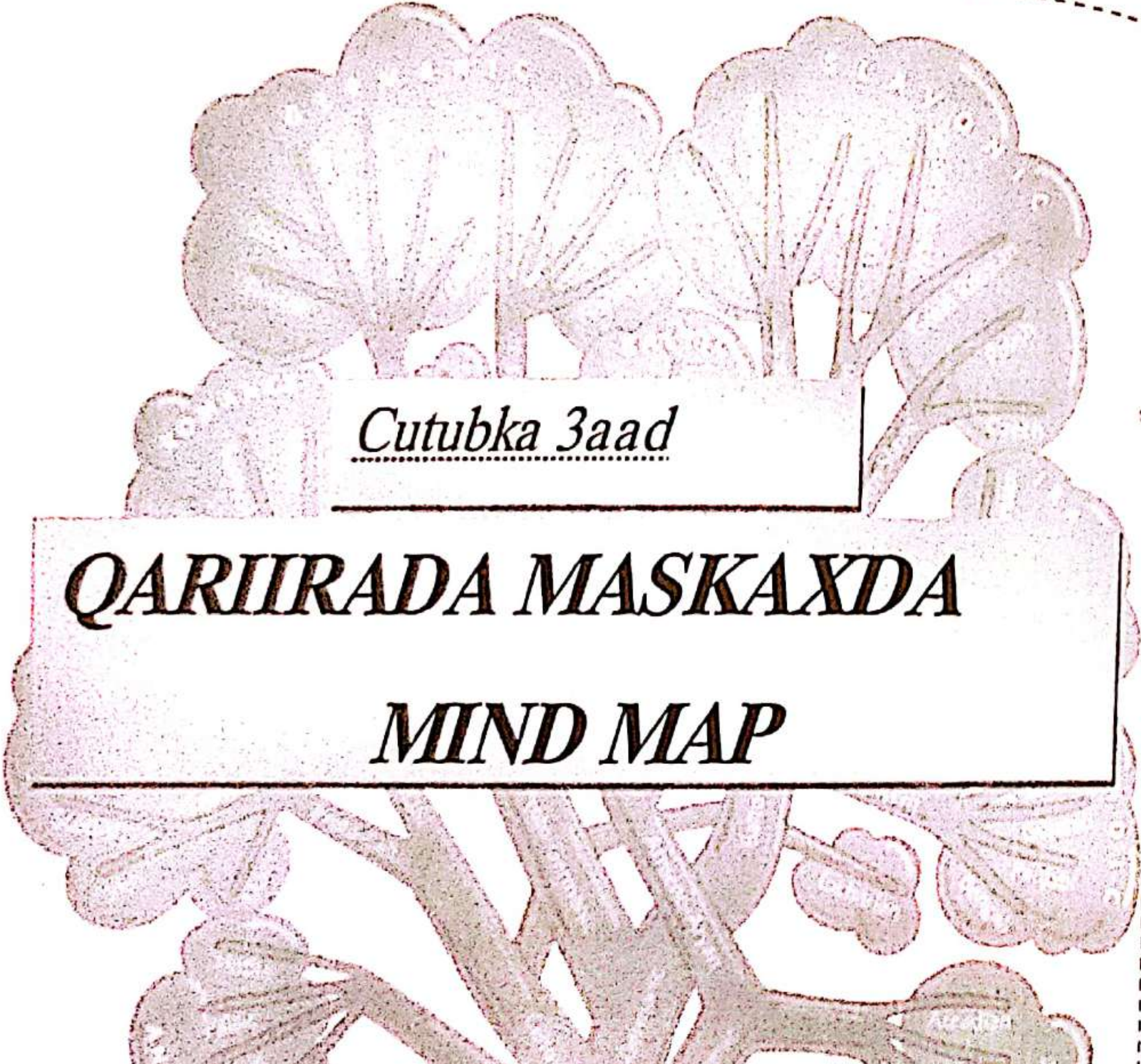
Waxaa jira nidaam ah in aad wax wax ku badali kartid waxaas oo xariir la leh wixi aad kabadeshay adiguna kuu sahlantahay inaad xafidid,tusaala ahaan, waxaa ku dhibay ereya badan ama macluumaad badan inta shaqadaada wax xifdin aad ku jurtid, sida ereyadaan oo kale. **Idaho, Iowa, Indiana, Illinois**. Waa magacyo kamid ah gubalada wadanka maraykanka waa tusaala kuu cadeynaya in ereyo ku dhibi karaan saad u xifdisid, sababta oo ah waxaan horay uga hadalnay in macnaha eraygu muhiim yahay si loo xafido taas oo ereyadaan aan ka suurta geleyn, hadaba maxaa noo furan oo ku xifdi karna , su' aashaan haddii aan ka jawaabno

wadada noo furane waa in aan wax macna leh aan ku badalano oo sawir ka sameyn karno tusaale haddii aan soo qaadano mid ka mid ah ereyada kor ku xusan oo ah erega . **Illinois,** ereygaan waxaan u badala karnaa mid macna aan fahmeeno leh waana sida soo socota, waxaan u kala qaadaynaa labo sida dhawaaqiisa ka cad oo ah **il** iyo **nus,** waad aragtaa saan eregii dhamaantiis ugu jejebinay taas oo muhiim u ah in aan xafidno, waxaan kaliya rabnaa in aan ku badalno wax aan soo xasuusaneyno, kadibna nasoo xasuusinaaya eregii laga bedelay taas oo halkaan ku dhameystiran, kadib waxaan u bedeleynaa sawir dhaqdhaqaaq leh kaas oo isu bedelaya riwaayad yar, waana sidaan. waxaad aragataa adoo dhax wareygeysid gudaha gobolada wadanka mareykanka gobol aad layaabatay uu madax ka yahay nin hal il wayntahay mida kalana ay nusnus tahay marka waxaa dhaqankiis ah in qofkii gobalka in uu ka eryo uu doono ku fiirinaayo isha nuska ah taas oo dadku marka ay arkaan asoo ku fiirinaya ay kasii cararaan gobalkiisa oo dhan, hadaba dhacdadaa yarta ah

waxay sahlee in aad soo xasuusatit **il nus** ah taas oo ayaduna ku soo xasuusinaysa gobolka magaciisa.

Cutubka 3aad

QARIIRADA MASKAXDA
MIND MAP



Hordhac

Tony buzan oo kumagac dheer aabaha maskaxda ayaa qiso cajiib ah ku sheegay buugaagtiisa taas oo dheheysa waxaa jiray arday ka mid ah ardadiisa oo la yiraahdo **Edward** in uu la soo xariiray wuxuu u sheegay in uu damcay in uu wax ka barto jaamacada caalamiga ah ee **Cambridge** ka dibna waxaa la taliyay macalimiintiisi iskuulka waxay ku dheheen Cambridge adiga oo kale ma geli karo sababta oo ah dhibca sare a yay u baahantahay adigana celceliskaagu wuu hooseeyaa saas darteed waxaan kuugu nasteexeyneynaa in aad ka joogsatid, Edward wuxuu go'aansaday in uu macalimiintaas wax tuso, wuxuuna ku yiri imtixaanka ugu dambeeya ayaan geleyaa derejeda **A** ayaana keenayaa, imtixaankii ayuu u diyaar garoobay asoo adeegsanaya cilmi uu ka bartay macalinka wayn ee **Tony buzan,** wuxuu isticmaalay qaabka **Qariirada maskaxda** oo hab casriya ah waana baran doonaa qaabka uu u shaqeeyo inshaalaah, Edward maadooyinkii oo dhan wuxuu u badelay qariirado a soo maado kasta warqad ku soo koobay ka dibna imtixaankii

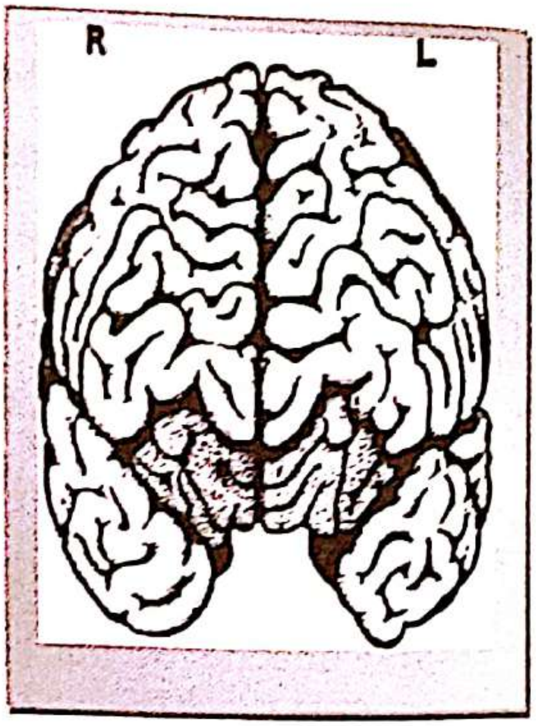
ayuu u fadhiistay. maada kastaa asoo faraxsan oo deggen ayuu u fadhiistaa kana kacaa asoo faraxsan taas oo dadkii ka yaabisay halka ardadii saaxiibadiis ahaay ay laba isku aadi la'yihiin. ugu dambaystii natiijadii ayaa la soo dhajiyay, Edward wuxuu keenay maado kasto wuxuu horay u balan qaaday oo ahaay A taas oo layaab noqotay dadkiina rumaysan waayeen.

Hadaba su'aashu waxay tahay maxaa ardagaa saaciday , anoo taa ka jawaabaya waxaad halkaan ku baranaysaa hab aad u sahlan aad u faa'iida badan kaas oo lamid ah adoo marka aad imtixaanka aad gelaysid oo warqadii su'aalaha hortaada taalo, ka dibna hortaada la soo dhigay jawaabtii su'aal kasta . imtixaankaas maxaad keeni leheyd ? jawaabtu waa in aadan waxba qaldi leheyn, dabcan saas idilkeyn waan jecelnahay. laakiin seen ku gaari karnaa ?.

Xaqiiqada maskaxda

Xaqiiqada aan la isku haysan ayaa waxay tahay in maskaxdu xoog badantahay, laakin sirta xoogeyda aan u baahanahay in aan ogaano, maskaxdu sidii qariirad ayay u samaysantahay ama sidii geyd oo kale, oo waxay leedahay xarun dhexe oo wax walba ay ka farcamayaan, kadibna faracyahaas waxaa kasii farcamaya kuwa kale saas ayay ku soconaysaa, taas oo ku cad fikirka aad samayneysid hada oo fikrada haday kugu soo dhacdo waxaa ka farcamaya fikrado kale oo isla markii kugu soo dhacaya , kadibna saas ayaad ku soconaysaa, saan horay uga dhawaajinay maskaxdu waa laba qaybood oo qayb walbaa luqad gooniya ayay leedahay oo tan kale ka duwan, taas oo keenaysa in qufku marka uu rabo in uu isticmaalo labada qaybood in labo luqado ku kala hadlo taas oo keenaysa wada shaqayn dhax marta labada dhinac.

Qaybta midig:



Waxay fahamtaa luqada ku qoran sida soo socota:

Khiyaal badan, kalaro kala duwan, laxanka muusikada,

Sawiro iyo dhaqdhaqaaq, astaamo wax tusinaya, farshaxano, nuunuurin iyo qurxinta, kabadbadis dheeraad ah, jiitimo dadban oo aan toosnayn, mashaacir iyo caadifad tira badan.

Qaybta bidix;

Qaybta bidixi waxay fahamtaa waxa ku yimaada sida soo socota.

Si caqli gal ah, liisas tixana ah, luqad cad oo kalmado ku qoron, xisaabaad, nambaro, waxyaabo caqli ahaan tixanaa, fikir iyo wax falqayn caqliyaysan, ku celcelis.

Maskaxdaadu waa laba sistam oo isla shaqeeya hadii qaabka saxda ah la maro oo aan hal qaab oo kaliya aan lagu socon, tusaale ahaan imtixaanaadka marka diyaarinayno waxaan aad

u siticmaalnaa qaybta bidix oo kaliya taas oo aad ugu dhibaatoono, sababta oo ah waxaan samaynaa in aan ku celcelino saan u xafidno halka qaybta midig oo xifdinteedu degdeg ay tahay aanan isticmaalin, hadaba faahfaahinta qariirada maskaxda faqrooyinka soosocdo ayaan uga bogsaneynaa ee la soco.

Qaacidooyinka maskaxda:

Hadii imtixaanka ama su'aal kugu adkaato waxaad ka fikiraysaa jawaabta iyo wax yaabo ku soo xasuusin kara, waxaad is arkeysaa adiga oo isweediinaaya sawirkii laga bixiyay markii la sharxayay qaabkii ay leheyd, ama hadii aan ku waydiiyo magac waxaad isla markiiba maskaxdaada ku soo dhacaya sawirkii magaca lahaa, tusaale ahaan **makka almukarama**, maxaa kuu sawirmay?, ayagoo taa ka duulaya ayaa culumadu waxay isku raaceyn in maskaxdu qaacida u tahay in ay soo xasuusato **sawirada waxa loobahanyahay ka hor ereyada iyo magacyada** taas oo nagu qasbaysa in aan xooggayna aan saarno sawirada marka aan wax diyaarinayno.

_Qaacidada labaad ee maskaxdu ay jeceshahay ayaa waxay leedahay, **maskaxdu waxay soo xasuusa ogtahay wax yaabaha nidaamsan si ka duwan kuwa aan nidaamsanayn,** tusaale, tuban magac ayaa hortaada la soo dhigay say isugu xigaan uga jawaab ayaa lagu yiri way kugu adkaan doontaa ilaa hal mar maahane , markii si alifbeetiga

ay u kala dambeeyaan , markaas waxaa kugu filan in aad hal mar aragtid , marka maskaxda waa ay u sahlantahay in ay la tacaamusho wax yaabaha say u kala waynyihiin, say ukala yaryihiin, taas oo kugu caawinaysa xasuus degdeg ah waxa aan doonayno.

Qaacida xigta ee caqligu isticmaalo waxay tahay **in caqliga bini-aadamku uu ugu horaystii uu dareemayo sawirka guud ee waxyaabaha, kadib ayuu ugudbayaa kan gaar,** macnuhuna wuxuu yahay inaad arkaysid muuqaalka guud, kadib u daa-degeysid astaamaha hoose, taas oo loo adeegsan karo wax barashada oo aad samaysan kartid fikrada guud oo ximbaarsan fikrado hoosaad taas oo caqligaagu uu fahmayo .

_Qaacida kale waxay tahay in hadii lagu yiraahdo aqri hadal qayb ka duugduug ah ama ka Tiran aad isku dayaysid in aad waxa ka dhiman ku dartid si aad u heshid macna ku dajiya, **caqliga insaanku wuxuu u samaysanyahay in uu wax dhamaystiro si macna uu ku kalsoonaan karo uu helo.**

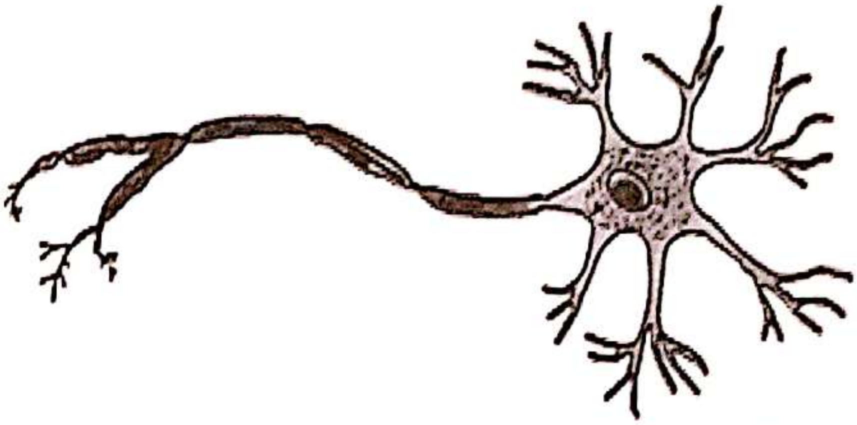
Saas darteed a wood wayn ayaan leenahay taas oo nasiinaysa in waxa naga dhiman aan dhameystira karno, oo naga kaafinaysa in marka wax aqrinayno aanan isku dhibin in aan wax kasto aan aqrino ama xifdino, laakin waxaad caqliga siisaa furaha waxa aad rabtid asaa dhameystiraya waxa haray.

Qaacidada xigta caqligu sidoo kale waxaa astaan u ah **in uu isugu xiro waxyaabaha sida ay isu leeyihiin**, oo hadii wax yaaba kala daadsan hortaada lasoo dhigo waxaa ugu horaystii isku dayaysaa in aad say isu leeyihiin u nidaamisid, hadaad xifdiga aadid maskaxdu macluumaadka say isugu nuucyihiin bay u soo xasuusaneysaa.

Qaacidooyinka caqligu aad ayay u badanyihiin sooma koobi karno, balse in badan oo kamid ah gadaal ayaan ku dhameystiri doonaa.

Gebagebada faqradaan waxaan ku soo koobayaa in aad isticmaashid awooda alle ku siiyay, oo hadii macluumaad ama imtixaan diyaaris kaa rabo waxaa kugu filan in aad qaacidooyinka aad la jaanqaadid oo macluumaadka aad

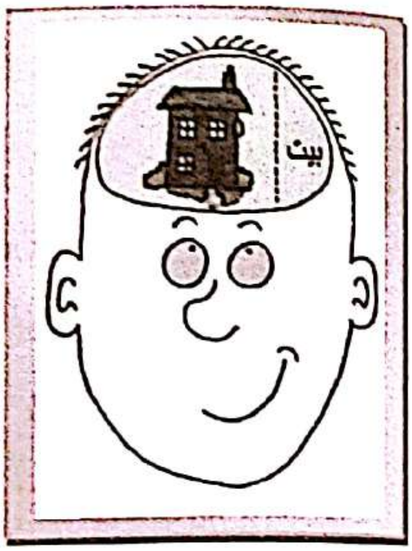
nidaamisid, sida oo kale sawirtid, ama say isu leeyihiin isugu xirtid , ama fikradaha wax lagu soo xasuusto aad isticmaashid , si intaa ka faahfaahsan hoos ka dheeho.



sidaan a yaa maskaxdu u taalaa wax walba oo loo ekeysiiyo way sahlantahay in ay soo xasuusato , waxaa kaliya oo ay kaa doonaysaa in aad macluumaadka aad waafaqsiisid qaabka maskaxdu u hawl gasho, u sameey macluumaadka astaan dhexe ama erey ku soo xasuusiya waxa asiga ka farcama ku waasna ku soo xasuuso kuwa ku xiran qaabkaa ayaa maskaxdaadu kaa doonaysaa.

Asaaska qariirada xasuusta

Waxyaabaha sida sahlan ku soo xasuusatid waa sawiro **80%**



U jeedada qriirada maskaxda aan u amaanayno waxay ku dhisantahay mabaadi' cilimiyaysan oo dheheysa in qofku soo xasuusan ogyahay 80% waxyaabaha sawirka leh halka ereyada kaliya uuna Karin. adagtahayna in la soo xasuusto. waxay dheheyn culumadu in halkii sawir uu u dhigmo kun kalmadood , oo sawir yar ayaa kaaga filan buuggaag dhan oo aad aqrisid ama astaamo meel lagu hardhay. sidaas darteed ayaa waxaa lagu guulaystay in macluumaad buuggaag kumaan kuna ku qoran loo badalay sawiro kooban . ayada oo la adeegsanayo cilmigaan lagu magacaabo (mind map).

Taas oo caawinaysa ardayga imtixaandka diyaarinaaya, macalinka casharadiisa sharaxaaya , khadiibka qudbeynaya, iyo dhammaan cid walba oo doonta in si sahlan wax ku soo xasuusato, u jeedada cutubkaani wuxuu yahay in aan kaa caawiyo sid loo samaysan karo qariirada maskaxda , taas oo kuu balan qaadaysa in aad kaalima sar sare aad gashid noloshaada oo idil waa hadaad adigu waxa lagaa rabo samaysid .

Sawirida Qariirada Xasuusta (mind map)

Haddii aad hami u leedahay in aad wax ka bedeshid qaabkaaga xasuusasho oo aad danayneysid in aad buugaagta iyo jabtarada aad u baahantahay si sahala ku soo xasuusatid nidaamkaan wuu ku caawinayaa, qaabka loo sawiro aad a yuu u sahlanyahay hadii aan fahamno waxyaabaha uu ka koobanyahay oo ah sida soo socota .**sawiro** aad loo fahmi karo qosol leh hadaad a woodo ama **astaamo** u taagan fikrada aad ka hadleysid, **kalaro** ay ka koobantahay kuwaas oo aan ka yareyn sedex macna gaarana kuu leh , **warqad** wax

lagu sawiro shardigeyduna yahay in ay nadiif ahaato si balac ahna loogu sawiro si masaaxo loo helo , sidoo kale waxay ka koobantahay leyman ama xariiqtimo isku xiraya fikradaha , hariiqmaha aan sheegnay waxaa lagu dul qorayaa ereyo macna wayn noogu fadhiyaan oo wax tusinaayaan, waxaa shardiya sidoo kale in ay marka aad samaynaysid fikirkaagu iska furnaado oo wax xuduuda is hor dhigin hadaad wax saxaysid gadaal ka sax.

Adeygsiga qariirada xasuusta waa muhiim oo mahuraysid sidaa darteed waxa diyaarsataa warqad nadiif ah iyo qalmaan kala duwan oo ka mid yahay qalin rasaas madaama bilaaw tahay muhiim ayuu kuu yahay . kadib warqada si balar ah u dhig oo masaaxo fiican ku siinaysa oo aad ku fikiri kartid , waxaana kaaga digaa in marka hore aad isku yaraysid masaaxada .

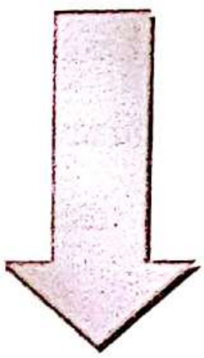
Intaa kadib buugga aad jeceshahay in aad imtixaanka ku gashid ama aad soo jeedin rabtid si fiican u yool baar oo fikradaha muhiimka ah ka soo dhax saaro, inta aadan waxba

tilaaba qaadin buuga ama jabtarka sifiican u dhuux , kadib soo qaado erayga xumbaarsan micnaha buuga ama waxa aad rabtid in aad soo xasuusatid, bartamaha warqada ayaad ku qoraysaa eraygaas ama ereyadaas , waxaad raacisaa sawir ama sumad ama astaan ka tarjumaysa micnaha laga hadlayo, kadib waxaad farac uga dhigtaa jabtarada asiga ka farcamaya, oo hariiqyo ayaad jiideysaa, kadib magacii ayaa dusha uga qoreysaa, saas ayaad ku wadeysaa ilaa ereyga ugu dambeeya aad gaartid, sida oo kale astaan raaci , saan horay uga soo hadalnay waa muhiim in wax tartiibsan aad abuurtid oo xataa hariiqmada cufnaan u yeel marba marka ka dambaysana soo yaray say u noqoto wax caqli gal ah. intaa qorxin kartidna qurxi, kalaro kala duwan isticmaal cinwaanka guud kalar gooniya sii, kadib farac kastaa isku day In uu ka bedelnaado, hana layaabin markaad bilaaw tahay waxaad u baahantahay in aad kufkuftid oo layli dheer la qabsatid , waadna layaabi doontaa shaqada nuucaani marka ugu horaysa kuma cajabinayso laakiin muda yar ka dib waad la yaabe si wax walba macaan u yihiin , xaga sawirada waxaad dhihi doontaa

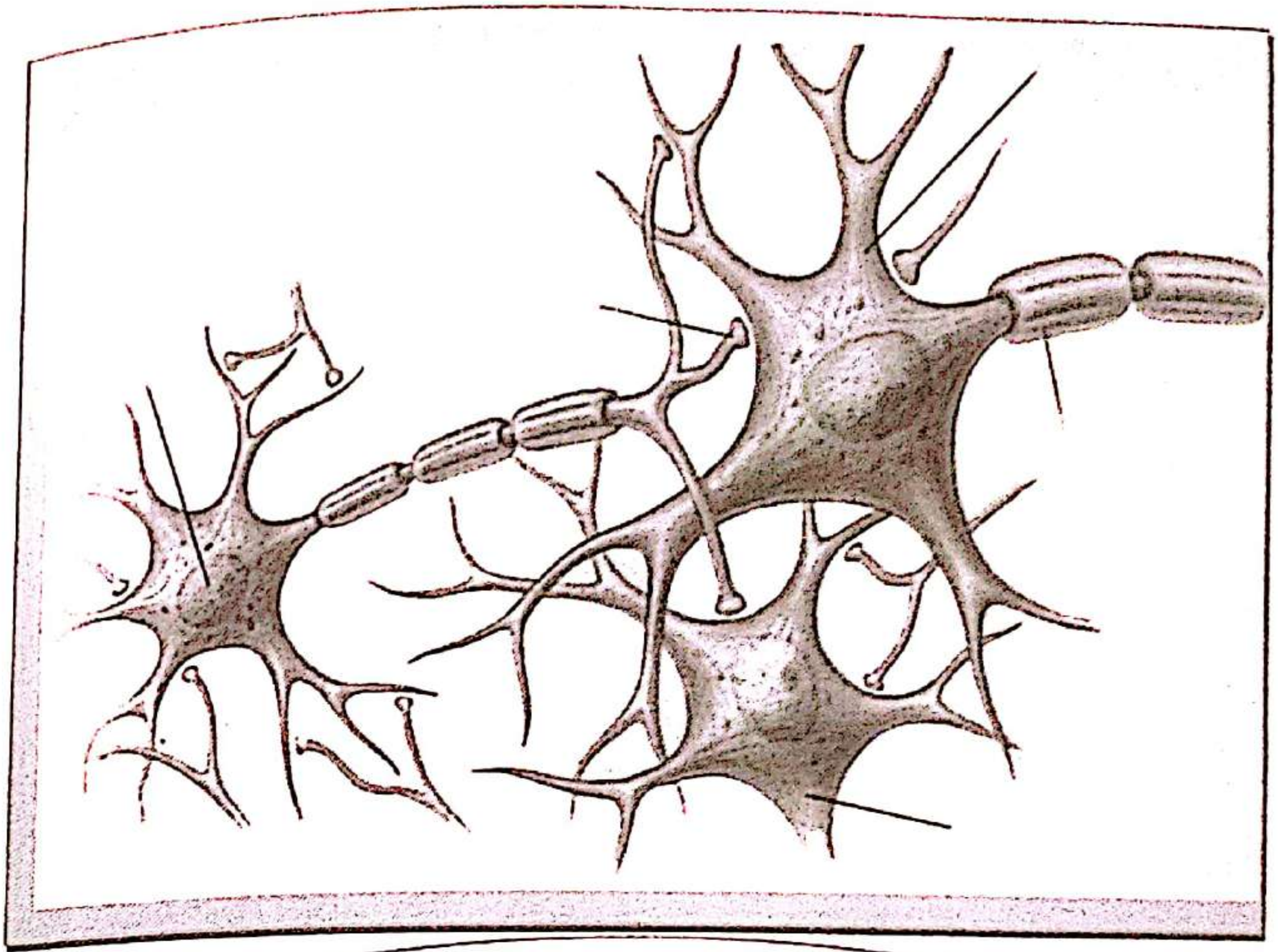
Kobci xasuustaada

fanaan miihi ama sawiro u qalma lama heliyo dhammaan wax yaabahaas waa cilado marka hore caqli gal u muuqda balse muhiim maahan muda yar ku dhax jir wax walba sahal ayay noqonayaan inshaa allah.

Tusaalayaal horay loo sameeyay ayaan haalkaan kuugu soo bandhigayaa Ee la soco kana fiirso saad u fahamto qaabka loo sameynayo ,waxaan rajeenayaa in aad laqabsatid oo ka faa'iidid.

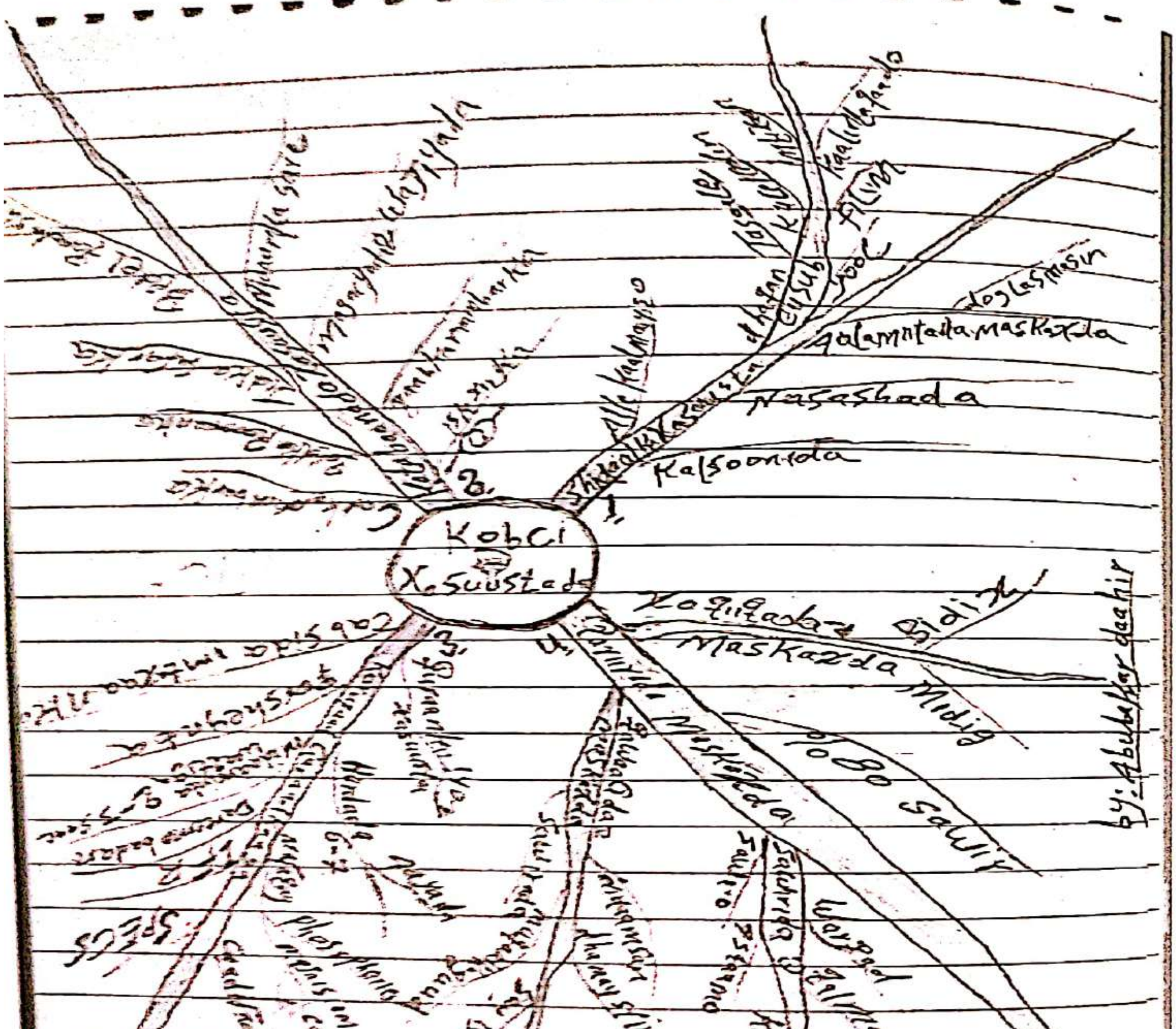


Kobci xasuustaada

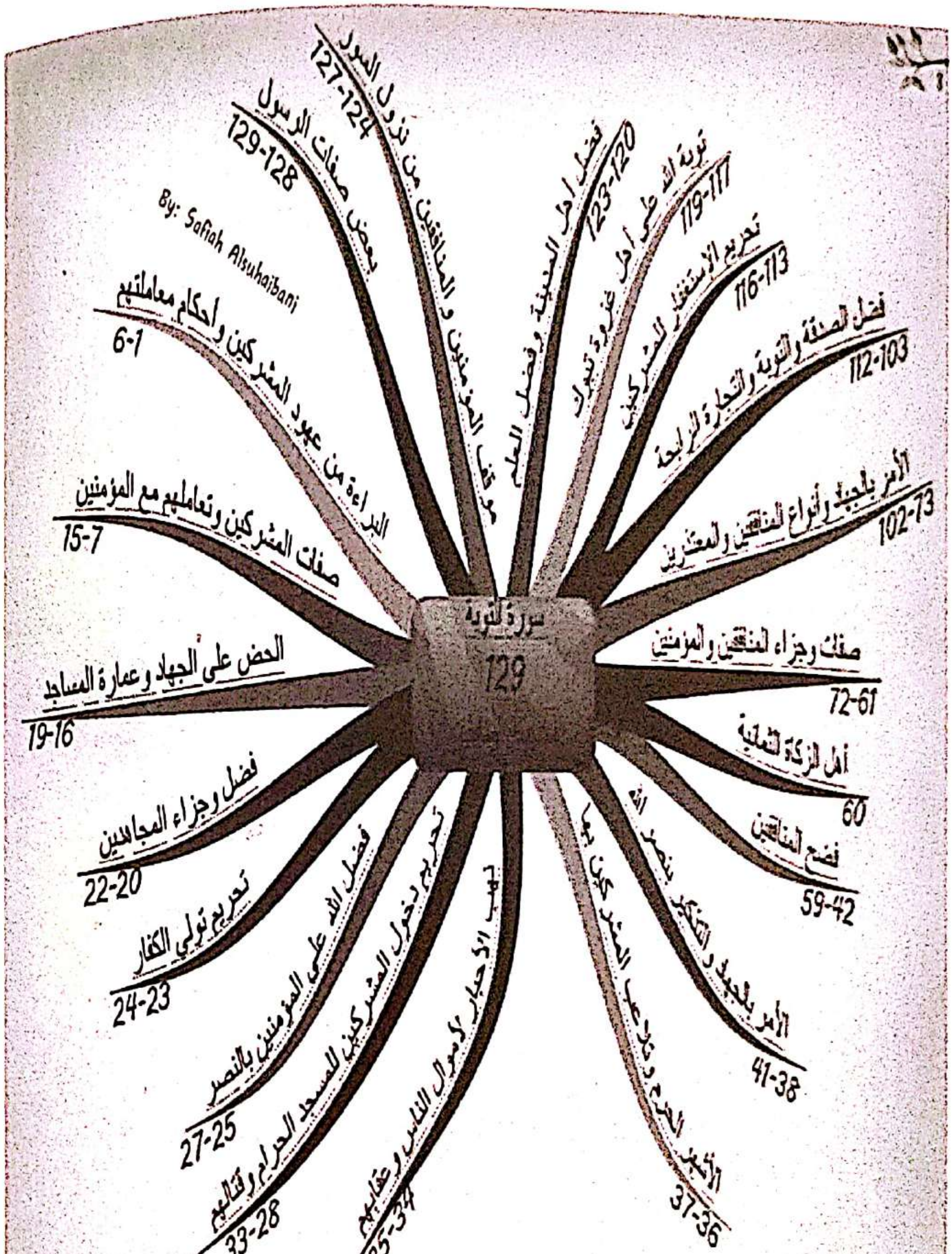


Qaabka maskaxda insaanka alle u sameeyay si wada shaqeyn wacan u dhax marto dhammaan unugyada, isdhaafsi macluumaad u yeelato, saan waxay tusaale cad u tahay

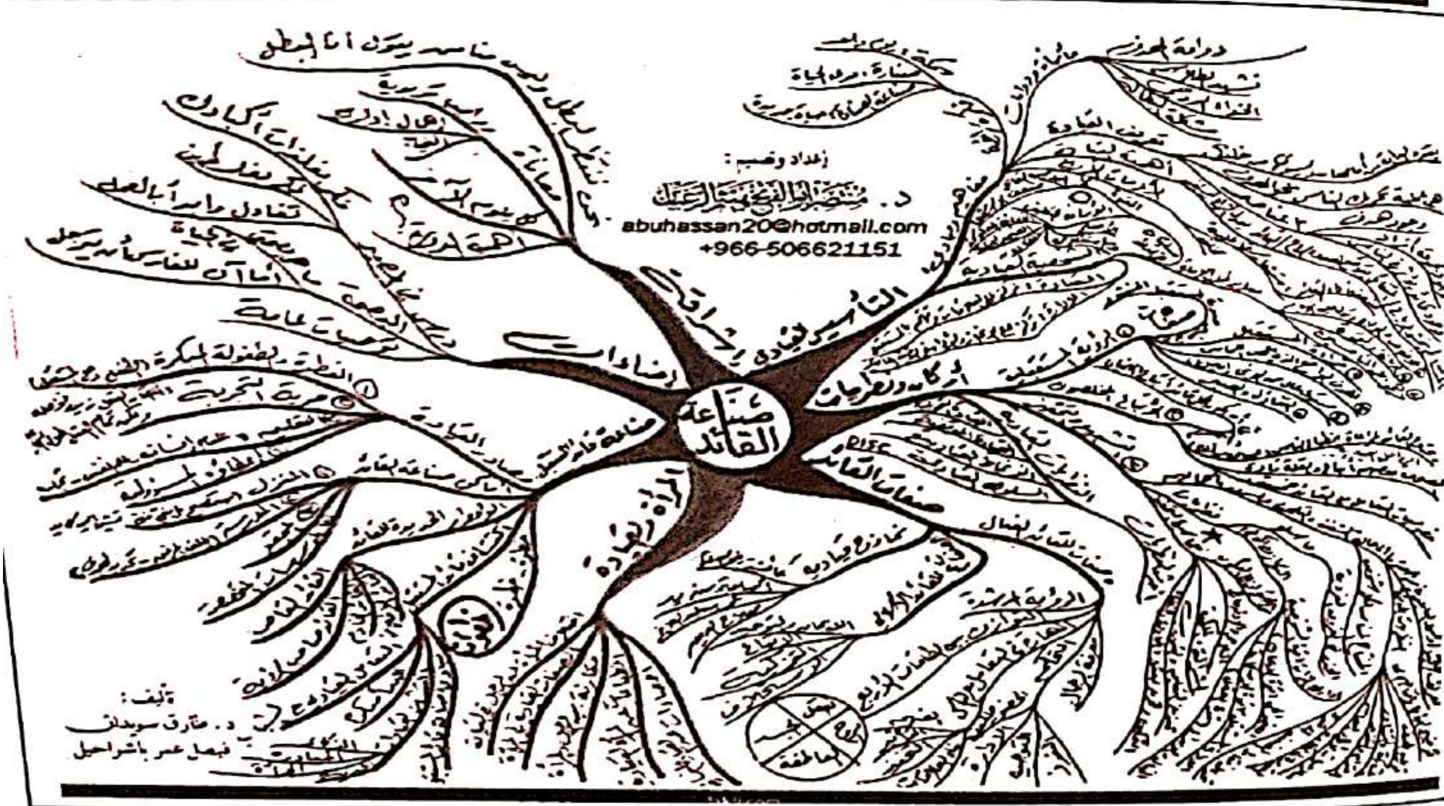
<u>*Kobci xasuustaada*</u>

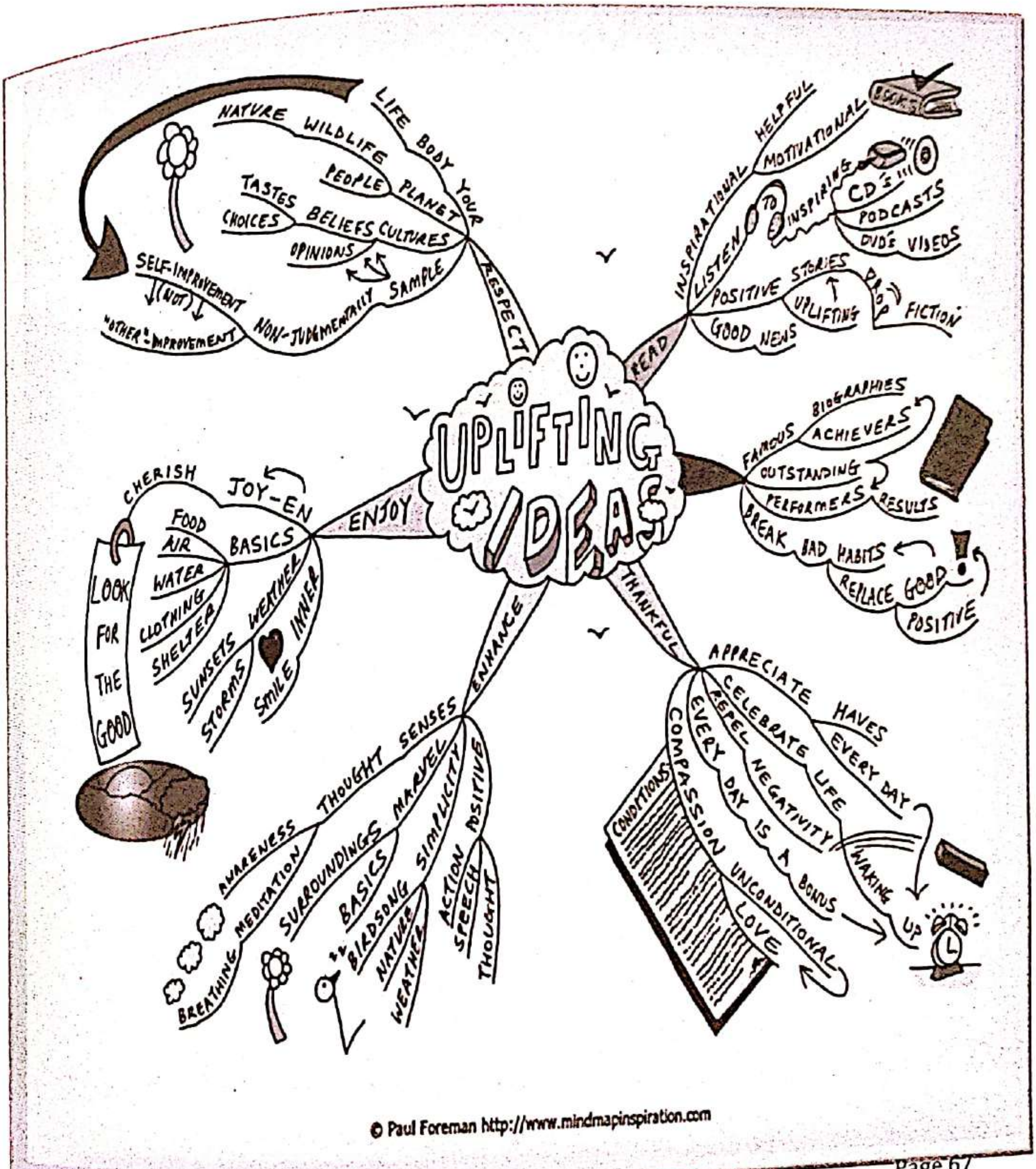


Kobci xasuustaada



Kobci xasuustaada

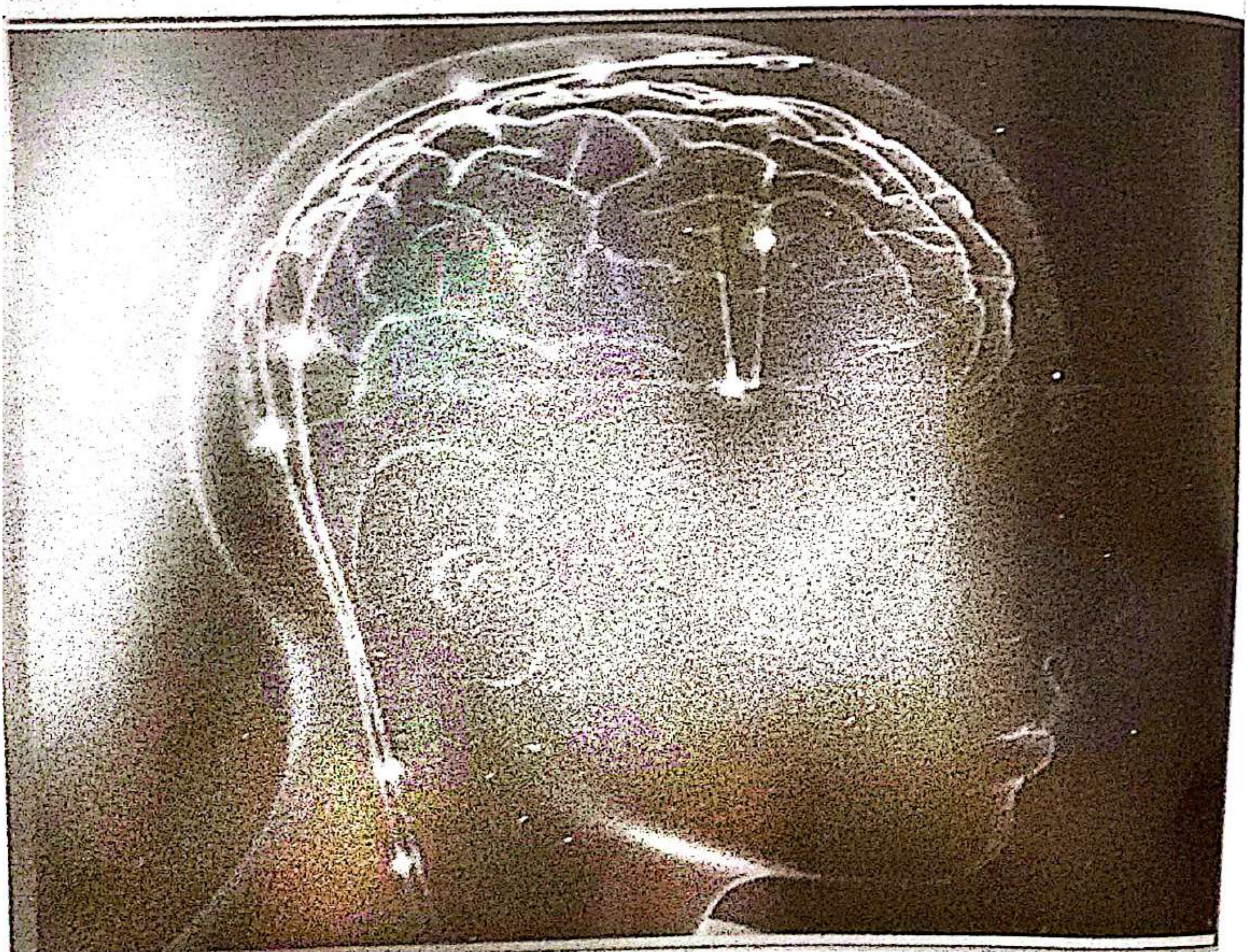




© Paul Foreman http://www.mindmapinspiration.com

Cutubka 4aad

kor u qaad garaadkaaga



Cabsida imtixaanka:

Cabsidu waa wax dhammaan ardadu dareemaan waqtiyada imtixaanaadku soo dhaw yihiin, waana wax caadi ah in dareen cabsiya kuu imaado waqtyadaas oo kale, sababta oo ah waxaa jira hormoonaad jirku soo deynaayo kuwaas oo kugu riixaya in aad falcelin degdeg ah sameysid, taas oo kugu baraarujinaysa in aad u diyaar garawdid oo imtixaanka iska aqrisid oo dadaal badan samaysid , xaqiiqadu waxay tahay in cabsidu tahay awood alle na siiyay oo jiritaankayna xariir la leh oo badbaadadeyna doonaysa, waxaa inta badan daraymaysaa markaad aragtid xayawaan halis ah , sida, mas, abeeso, libaax, in aad cabsatid oo cabsidaasi kugu riixdo in aad isdifaacdid ama carartid ama dhuumatid, sidaas oo kale ayaa cabsida imtixaanka ay noo saacidaysaa si aan u diyaar garowno oo loo helo wax dabada naga riixa , saan ogsoonahay alle wuxuu abuuray jano iyo naar , waxaad isweydiisaa maxay tahay u jeedada loo yeelay, jawaabtuna saad ogsoontahay waa in naarta laga

cararo oo xumaanta laga fogaado maxaa yeelay waa ay xanuun badantahay, jannadana loogu dhawaado oo camal wanaagsan loo sameeyo xigmada ka dambaysa oo alle wayne u sameeyay istiraatiijiyadaas waa in insaanku uusan wax ku fahmin ama dabeecad ka tahay in uu helo wax riixa sida cabsida iyo macaanta taas oo ku riixaysa in horumar sameeyo, balse waxaa jira cabsi jirra ah oo aan loo baahnayn, waxayna ku kala duwanyihiin , cabsida saxdaahi waxay Imaataa muda dheer imtixaanka ka hor, taas oo inta badan lakoowsata sanadka bilaawgiisa oo muraajaca joogtaa keenta, ama ugu yaraan bil, labo bilood imtixaanka ka hor taas oo dhiiri gelinaysa aqrin macquul ah oo qofku sameeyo, dhinaca kale cabsida xuni waa mida imaanaysa waqti aan sax aheyn , sida habiinka imtixaanka saacadaha imtixaanka sugaysid, waqtiyadaas oo dhan wax cabsiya looma baahno, waxayna keenaysaa in dhaawac xun u geysato qofkaas, taas oo keenaysa kalsooni daro, natiijada laga sugaayo waxay tahay in cabsi adag imaato oo maskaxdu ku mashquusho say wax u dajin leheed hormoonaad badbaado soo baxaan , taas

oo laga dhaxlayo hal shay oo dhamaantayn aan garanayno , oo ah in ardaygu wixii waayahaan oo dhan soo xifdinaayay uu hilmaamo cabsida darteed. ayaad arkeysaa qof xaafida oo suurada faatixada gefeya ama jawaabo aad uu garanayay uu garanwayo , waxaana taa lagu fasiray in maskaxdu haday xaalad caadifad ah ay gasho sida cabsi iyo caro ama xaalad kacsanaan ah xargihii aan soo sheegnay inay sameysmaan marwalba oo qufku wax cusub barto ama tajriba cusub maro kuwaas oo maskaxda ka dhax abuurmaya, kadibna tajribadaan ku soo xasuusinaaya markaad u baahatid, xirkahaasi ma soo baxayaan wayna lumayaan haday imaato xaalad ka xoog badan ayaga sida cabsida aan horay u soo sheegnay , taas oo kale ayaa quraanka ilaahay ku cad in qofka insaankaahi uuna laba qalbi leheen oo halkii mar oo hal shay oo kafikiri karo, saas darteed waxaad u baahantahay in aad ka hortagtid wax cabsi ah saacadaha imtixaanka aad ku jirtid oo degenaan a buuratid, way dhib badantahay inaad iska degenaatid adoo wax cabsiya dareemin , balse wax walba waa laqabsi oo markii hore waad laqabsatay in aad

cabsatid oo isku dhaxyaacdid, haddana waad bedeli kartaa , waxay ku xirantahay in aad dib isu borogaraamisid oo aad a buurtid degenaan waqtiyadaas oo kale.

Qur'aanka&xasuusta

Waxaa laga yaabaa in aad layaabtid waxa aan ka hadli doono, balse, qofka wax dareemi kara ma qariibsaayo hadaan I raahdo quraanku wuxuu sahlaa xifdinta degdegta ah, iyo in ay kororto baaxada maskaxda insaanka wax ku qaadi karto , taas waxaan kuugu cadaynayaa saad adiguba in badan indhahaaga aad ku aragtay, laakiinsa aadan ku baraarugin micnaha ku jira ,waxaan in badan u fiirsaday ardayda jaamacadaha, iskuulada waxaan arkay in ardada badanaa kaalinta gasha ama ugu sareysa fasalada ay quraanka xifdisanyihiin, halka qolada aan xifdisaneyn ayna saa u badneyn . waxaa sidoo kale kajira wadama dawladaha islaamka kamida in qofka xaafidul quraanka ah ay u sahlantahay in kuliyada uu rabo uu heli karo asoo lagu adkeyn , kadib markii la arkay in uu quraanka xifdisanyahay

taas oo daliil u ah awooda quraanku saaxiibkiis uu siinayo , waxaa tijaabo cilmiya ku sugan in maskaxdu ay ka koobantahay unugyu balaayiina kuwaas oo xariirra aad u badan sameeya dhaxdoodana ay ka dhacdu hirar sida koronto ah kuwaas oo ilaahay ugu talagalay si shaqadu ugu socoto nidaam adag oo alle sameeyay culumadu waxay la kulmeen in unugyadaas khalal ama shaqa xumo ay ku dhici karto qofka haday ku dhacdo dhacdooyin xun xuni taas oo keenaysa in qofku xanuunsado ama wax xifdi karin waayo ama maskaxda ka sheegto, taas oo ay ka dambayso hoos u dhac ama kor u kac ku yimaada xawaaraha hirarkaas, marka qufku wuxuu u baahanyahay in loo ciliyo asalkiisi, taas oo ay ku daaweeyeen in hadii la helo codad ama hadalo hirarkoodu la jaanqaadayo mida maskaxda, ay unugyadaasi sidoodi hore ay ku soo laabanayaan, waxay tusaale u soo qaateen codadka muusikada iyo hadalada wanaagsan uu lagu celceliyo, waxay ugu dambeysti ku soo gabagabeeyeen in quraanku yahay wadada ugu wanaagsan oo lagu soo nooleyn karo unugyada dhintay , taas oo ku cad nolosha muslimiinta

marka ay joogteeyaan aqrinta quraanka kariimka ah in awoodaha qof walbaa laba jibaarmayo oo waayeelku ay sidii dhalin yaro wax u qabanayaan niyad fiicana helayaan say horay ugu socdaalaan, waxaa la arkay sidoo kale in awooda xifdinta ay laba jibaarmayso markasta oo ardaygu aqrinta quraanka joogteeyo waliba macnihiisa ku tadaburo oo macnaha uu fiirsado, waxaana dheceysa in quraanku unugyada maskaxda ka dhax saarayo fayruusaadka iyo xirkaha xun xun oo sameysmay . waxaan ugu dardaarmaa qof walba oo jecel in uu ka caafimaado fikradaha xunxun iyo caajiska , niyad jabka , cabsida iyo kalsooni darrada, in uu ku daaweeyo quraanka barakaysan kaas oo gaalo iyo islaamba isku raaceen awoodiisa layaabka leh laguna daaweeyay cudurada aduunka ugu halisan , sidaa darted way sahlantahay in maskax xumo lagu daaweeyo ama uu xifdiga siyaadiyo , waxaan rijaynayaa si aad arintaa aad uga jaahil baxdid in aad si fiican ugu fiirsatid dhacdooyika hareyrahaaga ka dhacayaan ama adiga kugu dhacay kuwaas oo quraanka xariir la leh.

baryo iyo quraan aqris badan waxay keenaysaa in ilaahay faraj kuu furo oo waxa aad rabtay aad heshid ducada iyo dhamaan cibaadaadka alle kuu dhaweenayaan waxay ka dhigan yihiin shafeeco alle adiga inii dhexeysa , nin ayaa kasoo tegay wadankiisi waxaana u suurta gashay in uu sacuudiga soo galo, kadib xaramka ayuu tegay wuxuu ilaahay ka baryay sedex shay waxaa ka mid ahaay in Iqaamo uu alle siiyo baryadii alle waa ka aqbalay mida labaad waxay aheed in laba bilood ka yar uu quraanka ku xifdiyo tiina alle waa ka aqbalay oo 45 maalmood ayuu ku xifdiyay, sidaa darteed ilaahay cidi nagama xigto ee aan barino oo wax walba aan waydiisano waa ay noo hirgeleysaa alle idinkii .

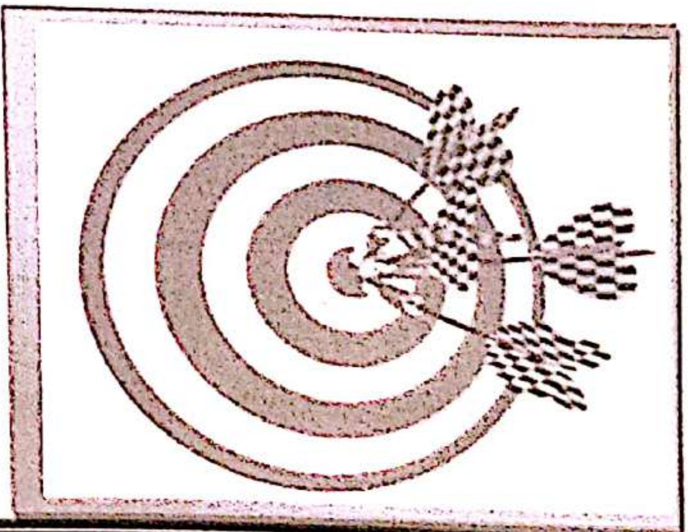
Qorshaynta

Waxaa horumarka dunida maanta uu ku salaysanyahay qorsha cad oo loo dajiyo mashruuca loo danleeyahay in la fuliyo , taasoo ka kooban in la cadeeyo waqtiga mashruucu u baahanyahay iyo u jeedooyinka la higsanayo iyo qarashaadka ku bixi kara ,iyo waxyaaba kale oo mashruucu u baahanyahay, mashaariicdu sida la aaminsanyahay waqtiga ugu daran oo haday najaxdo waa qorsheynta mashruuca, waxa ay calaamad u tahay najexida tilaabooyinka xiga ee, waxaana taas keenay isbedelka nolosha ku dhacay iyo tartanka adag ee lagu jiro, taas oo sii qursheyn la'aan aysan suurta geleyn, halkaan waxaa nooga soo baxday in mashruuc muhiim ah oo kasto uu u baahanyahay in horay loo sii sahmiyo oo waxa ku bixi kara la sii qiyaaso, hadaba ardayga hormuudka ah waxaa laga doonayaa in uu degsado u jeedooyin cadcad oo xadidaya sababta uu wax u aqrinayo , uu dadaal dheeraad ah uu u bixinayo , taas uu ku muujinayo goolka ugu dambeeya uu doonayo waxayna keynaysaa in uu helo awood riixda oo u macaanaynaysa juhdiga badan, si la

mid ah qof u degdegaya meel xiisa gaara leh , tusaale dhalinyartu marka ay u socdaan banooni ama xaflad ama wax kaloo xiisa badan wuxuu u marayaa wax kasto oo suurta gelinaaya tegida meesha wax ka dhacayaan .

Hadafka hadalkaani wuxuu yahay in meesha aad u socotid ay si fiican kuugu cadahay oo saan horay aan u soo sheegnay aad isticmaashid qaanuunka caqliga qarsoon oo ah in aad ku sawirtid oo takhayushid (imagination) adoo macaanseysid oo arkeysid faa'iidooyinka badan oo ka dambeeya gaarista hadafkaaga.

waxaa sidoo kale muhiim ah in aad ku celcelisid u jeedadaada oo maskaxdaada meel fiican ay ka qaadato taas oo muda dheer ka dib noqonaysa qayb ka mid ah jirkaaga oo caado isu bedelaysa .



Nidaaminta waqtiga

Waxaa caqliga insaanku uu jecelyahay in wax loo xirmo
meeyo ama qayb qayb looga dhigo si ay u sahlanaato
sta loo baahanyahay. taas oo micniheedu yahay in wax
aga aad qaybisid oo maadooyinka aad baranaysid
cii u qaybisid. muhiim maahan in aan waqti
no laakiinsa waxaa muhiim ah in aan inta aan
can u maamulano, oo muda dheer oo wax
ga fiican waqti yar oo wax nidaamsan aad
iiba hadaad maadu kasto jadwal u
dood ay hesho ayaa kugu filan. sidoo
waa in aan saacad kastaa aanan
quul la' ahaanin oo naftu waxay

u baahantahay saacaad nasasho iyo saacaad ay dadka wax la qeybsato iyo saacaad ay hurudo .

Hurdada

haddaan hurdada wax ka iraahdo cilmi baaris la sameeyay ayaa waxay sheegeysaa in qof walbo uu u baahanyahay 6-7 saacadood oo horda ah taas oo dhaqanka aan leenahay uu ka duwanyahay, oo qofku marka uu gelayo imtixaan wuxuu yaraynayaa saacadaha hurdada marka uu waxba leheen aad ayuu waqtiga hurdo ugu luminayaa , haddaan aqoon ulahaan leheen sida hurdadu muhiim ugu tahay caafimaadka qof kasta iyo sida maskaxdu ugu baahantahay hurda badan waqtiyada imtixaanaadka , sababt oo ah maskaxdu waxay u baahantahay nasiino ay isku habayso oo shaqadii ay horay u qabatay ay keydiso si ayna u lumin taas oo badanaa aan ku fashilanahay oo marka imtixaan Imaado ayaa la waalanayaa oo xirkaha la jarayaa oo lacabayaa wax yaabah maskaxda booriya oo hurdada yareeya taas oo culumadu ogaadeen in Qatar ku tahay xasuusta ardayga ee waqtiga imtixaanka,

waxaana sidoo kale la ogaaday in ardada badanaa kaalimaha gala ay si caadiya u hurdaan oo waxba aysan is kurbeyn. Gebagebada faqradaan waxay tahay In waqtiga habaysani wax aad u wayn la qaban karo halka fawdada iyo wax aqriska waalida ah uuna waxba soo siyaadinayn,

hurdadu waa shay qaali ah oo aayad ilaahay sirta ku jirta alle kaliya ogyahay ayna tahay in looga faa'iideysto sida uu jideeyay oo ah in habiinkii saacadaha hore la seexdo oo aana la dhafrin ama maalintii la hurdo taas oo nidaamka ilaahay ka soo horjeyda (وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا) .

Nafaqay xasuustaada

Si aan shaqo aad u badan u qabano ama safar dheer u aadno waxay nooga baahantahay saad iyo shidaal ku filan baabuurka la isticmaalayo, taas waxaa la mid ah matoorada aad isticmaalaysid sida jirka, nafta ,iyo caqliga ,dhamaan wax yaabahaas waxa ay noo yihiin tamar nadhaqaajinaysa oo dhaawicii ku yimaad loo banjarayo, waxaa waajib ku ah qof walba in uu daryeelo sedexdaa dhinac oo jirkiisu ka koobanyahay .

Waxaa kamid ah in nafta iyo jirka la daryeelo in aad cunta isku dheeli tiran aad heshid taas oo awood dheeraada siineesa xasuusta aad leedahay, culumadu waxay leeyihiin qufku marka uu cunta dheeli tiran qaato markasto waxaa fiicnaanaya caafimaadkiisa hadii caafimaadku juusta yahay waxaa dhacaya in unugyada jirku si wacan u shaqeeyaan taasoo ay kamidtahay unugyada maskaxda oo xoogeesta sida loo baahnaayna u shaqeeya ,si taas loo sii xoojiyo waxaa culumadu dardaarmeen ardaydu ay qaataan ama ay badsadaan ilaha laga helo maadada lagu magacaabo **calsium**

iyo **phosphorous** sida caanaha iyo wixii ka farcama iyo ukunta, qamadiga, lawska,malaayga.

Sidoo kale Cunooyinka ay ku badantahay maadooyinka lagu magacaabo **magnesium** iyo **copper** .

- magnesiumka waxaa laga helaa rootika, shukulaatada, khudaarta iyo fawaakihda.

-Halka copperka laga helo beerka, jaalaha ukunta, iyo waxyaabaha laga helo vitamin B .

Cuntooyinka aan soo sheegay ku dadaal intii karaanka ah gaar ahaan adoo niyada ku haysatid in ay maskaxdaadu ay fiicnaanayso kadib isticmaalka cuntooyinkaas, sababta oo ah nabigu nabad gelyo iyo naxariis dushiisa ha ahaatee, wuxuu yiri. Camal oo idili waa niyada, oo ah sida culumadu sheegaan in waxa aad u niyeysatid daawo in ay daawa noqonayaan si ka duwan hadaadan u niyaysan taas oo sunada nasahani ay tilmaamtay ilaahay ha na fahamsiiyee .

Sidoo kale waxa shidaal loo bahanyahay ah In jirku helo aalamiinto ama jimicsi aad sameysid si joogta ah taas oo

lagu tilmaamay in ay sahleyso wareega dhiiga iyo shaqada wadnaha taas oo wax wayn u qabanaysa unugyada maskaxda iyo shaqadooda .

Isticmaal caadifad xoog leh:

Markasta oo aad isticmaashid caadifad ama wax dareemaha dhaqaajiya markasta oo aad soo xasuusatid waxa aad xifdinaysay, tusaale ahaan wax yaabaha caadiga ah waad hilmaamtaa balse ma hilmaami kartaa dhacda dareen kugu reebta oo farxad wadata ama murugo, sida jeceyl ama dhimasho ama caro ama wadata dagaal , inta badan lama hilmaamo dhacdooyinka nuucaasa, sidaa darteed isticmaal awoodaas oo waxaa samaysaa 10 eray hadii xifdi lagu yiraahdo dhacdooyin ka dhax sameey oo kaliya, waa ay adagtahay in aad hilmaamtid ,ereyada dhaxdooda dagaal ka abuur halhal isugu dir daawo ayaga oo islaynaya oo waxba isu reeban oo is hasuuqaya,waa ay sahlantahay hadaad hal abuurkaaga aad kubcisid .

- ## Dareemo badan:

waxaa awooda xasuustaada xoojinaaya sidoo kale in aad isticmaashid dareemo badan, sida in aad aragtid, maqashid, urisid, dhadhamisid,taabatid, markasta oo dareema badan isticmaashid marwalba oo aad xasuusatid, tusaale suuqa ayaa waxaa lagaaga diray buugaag , qalmaan , iyo saacado, waxaad caqligaaga aad ku aragtaa buugaag qurux badan oo kalaro kala duwan ay ku sharaxanyihiin marka aad soo qabatid garbadkoodu jilaac yahay caraf aad u udgoon ay ka soo keceyso adoo suuqa kasoo gadatay aadna u faraxsan is arag, maado hadaad baranaysid waxaa isku daydaa in aad fasalka dhaxdiisa aad ka qayb gashid macalinka su'aalo waydiisid oo kaalin libaax aad ka qaadatid, isku day sidoo kale maadada indhaha si fiican in aada ugu buuxsatid iyo dhagaha oo aad dhageysatid, wax yaabahaas oo dhani waxay faa'iido u leeyihiin maskaxda ay u sahlantahay inay malafaad

badan ay abuurto taas oo keynaysa in hadii malaf dhumo malaf kala la helayo .

- **IFR**

waxaa sidoo kale ereyadaan lasoo gaabiyay nasiinaayaan habab aan wax kusoo xasuusan karno .

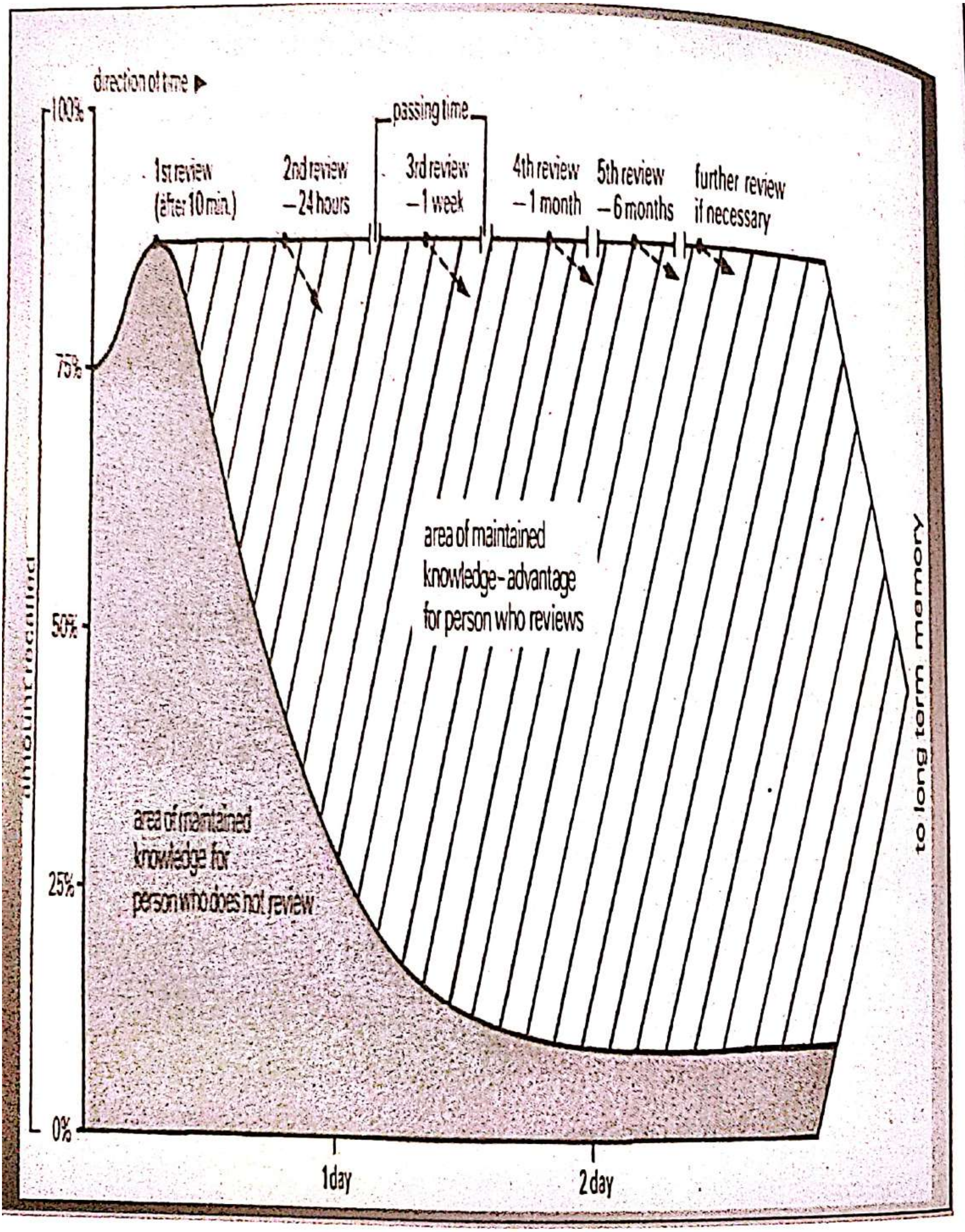
I –intent .waxaa muhiim ah in aad niyada gelisid waxa soo xasuusatid dooneysid oo tilaabada ugu horeysa waa in ay jirto go,aan cad oo waxa aad dooneysid ah, maxaayeelay caqliga insaanku wuxuu wax ku dhisaa u jeedada laga leeyahay waxa laqabanayo taas oo sahlaysa in awood dheerada uu ku siiyo markaad wax xifdinaysid dhiiri galin aad ka heshid, wayna fiicantahay marka ay ku riixayso u jeedooyin cadcad oo aad jeceshahay in aad gaartid taas oo keenaysa in aadan ka daalin waxa aad qabanaysid .

F –file.sidoo kale waxaad jeceshahay in aad soo xasuusatid meel ku xir , sababtuna maskaxdu nidaamka ay u shaqeyso ayaa ah in wax wax lagu xiro, newyork

haddaan iraahdo maskaxdaadu isla markiiba qaarada ameerika ayay aadeysaa maxaa yeelay malafka ay ku kaydsantahay ayaa saas ah waa sida kumbiyuutarka oo kale, sidaa darteed waxaad sirtaas u adeegsataa waxa aad soo xasuusan rabtid oo meela aad ku xirtid tusaale ahaan hadaad macluumaad cusub heshid wax ku nuuc ah oo horey u garanaysay xariir dhax dhig, meel aad soo xasuusan kartidna dhig taas oo sahlaysa in maskaxdu sisahal ah ay ku soo xasuusato booskii ka dibna macluumaadkii, taasii waxay kaa yarayneysaa daal badan oo wax xifdineyd hadaad sirta si fiican aad u fahamtid.

R rehearse:midka ugu dambeeya qaybtaan hore waa in aad joogtaysid muraajaca aad ku sameysid waxa aad soo xasuusan rabtid ,ugu yaraan maskaxdu shayga isha lagu xado muda markii lajoogaba way soo xasuusataa, lakiinsa hadaad wax xifdisid kadibna aadnan dib ugu soo laaban waxaa badan in ay dhumaan, marka sirtaas waa in aad la socotid, waxaa cilmigu dhiiri gelinayaa in

muraajacada ay suurta gelinayso in macluumaadki ay sidoodi fareesh ku ahaanayaan, laakinsa hadii aan xifdino ka dibna aan ka dhaqaaqno sida intayna badan aan samayno way adagtahay in macluumaadkaas ay sugnaadaan , muraajacadu waqti dheer uma baahna , waliba maskaxdu waxay ku leedahay isii jaanis shan daqiiqa ah oo buugga dhan isha ku mariyo si hadii meela ay shaki bax uga baahneed jaanis ugu hesho, hadii meelo ka fakadeena jaanis ugu hesho, taas oo inta badan aan yaraysano muhimada ay leedahay, balsa waxaa cad in muhiim ay tahay, jedwalka soosocda wuxuu kuu cadaynayaa qaabka muraajacadu loo sameynayo.


direction of time ▶
100%
75%
50%
25%
0%
amount recalled
passing time
1st review (after 10 min.)
2nd review – 24 hours
3rd review – 1 week
4th review – 1 month
5th review – 6 months
further review if necessary
area of maintained knowledge – advantage for person who reviews
area of maintained knowledge for person who does not review
1day
2day
to long term memory

Specs:

S.SEE IT :arag waxa aad rabtid in aad soo xasuusatid waxaa la isku raacay in bini'aadamku ay soo xasuusan ogyihiin waxa ay arkaan indhahana ay ka buuxsadaan maxaa yeelay sawir fiican ayay ka sameynayaan aragtidaas, cilmihaan dareemada oo dhan marka la isbarbardhigo waxaa la xasuusan ogyahay araga waxa ku dhaca saas darteed argaaga aad u isticmaal .

P.PERSONALISE IT : waxaad ka dhigtaa wax shaqsiyadaada xariir la leh qofku waxa asigu si gooniya oo u sameeyay aad ayuu u soo xasuusan karaa, hadaad wax xifdinaysid isku day in aad iska dhigtid qofka asigu sameynaayo oo kaalin lixaad leh ka qaatay, halkaan waxaa ku kulmaaya dhawr dareemo sida in aad taabatid sameysay ,aragtay maqashay, taas oo keenaysa in aadan hilmaamin, culumada wax barashada iyo tarbiyada ayaa waxay dhahaan ardaygu wuxuu dhahaa:

.قل لي سوف انسى ارني لعلى اتذكر شاركني وساتذكر))

E.EXAGGERATE IT: ka badbadi saad u soo xasuusatid in badan dhacdooyinka caadifadu ku dheehantahay waan soo xasuusan karnaa ama ila qosolka, majaajilooyinka, filimaanta ayaa aad kuu saameeya, maxaa yeelay waa waxyaabo aan caadi ahayn shaygu marka uu xadka ka baxo waa lawada arki karaa calaamad gooni u ahna waa samaysanayaa taas oo keenaysa in si dhib yar lagu soo xasuusto.

C.CONNECT IT: waxaad ku xirtaa saan horay ugu soo hadalnayba meelaad garaneysid.

S.SHARE IT: lawadaag dhinacya kale, haday aqoon tahay dad kale sii bar haday sheeka tahay sii gudbi, waxa aad xifdinaysid marka aad sii gudbisid in aad hilmaamtid ma sahlano , maxaa yeelay dareen gooni ah ayay leedahay iyo macaansi gaar ah .