

Caafimaad-qabka maalin walba

Qeybtan waxaa ku jira talooyinka sida waxqabad maalmeedka saameyn loogula yeelan karo caafimaad qabka islamarkaasna loo hagaajin.

Waa muhiim in laga fikiro, sida ugu macquulsan islamarkaasna ugu wanaagsan ee looga badbaadi karo xaaladda nololeed ee isbedeleysa iyo waxa aad adigu sameyn karto si aad horay ugu socoto. Caafimaad-qabka maalinlaha ah wuxuu xiriir la leeyahay caafimaadka dhimirka. Wax walba oo nolosha qofka la xiriiraa marka ay fiican yihiin, nolol maalmeedku wuxuu u soconayaa si aan dhib weyn laheyn. Waxqabadyada maalinlaha ah waxaa ay joogteeyaan maalmaha. Waxaad sidoo kale arrimo fudud oo maalin walba dhaca saameyn kula yeelan kartaa caafimaad-qabkaada.

Nolol maalmeedku muxuu ka koobmaa?

- shaqo
- iskuul
- hawl-maalmeedka guriga
- fulinta hawlaha
- hiwaayadaha
- xiriirada bulshada
- nasasho iyo deganaasho

Waxaad ka fikiri kartaa adigoo kaashanaya arrimahan sida uu u socdo nolol-maalmeedkaadu. Waa kuwee arrimaha aad si fiican u sameyso? Waa kuwee arrimaha wax aad u yar aad ka sameyso? Waa maxay waxyaabaha aad wax ka beddeli laheyd si nolol maalmeedku uu ugu socon lahaa qaab adiga kuu wanaagsan?

Kuwaan saameyn ayaad ku yeelan kartaa.

MEERTADA MAALINTA

XIRIIRADA DADKA IYO DAREENNADA

- Yaad la kulantay maanta?
- Maxaad qoyska la sameysay?
- Niyadaadu sidee ayeey aheyd inta maanta ah?
- Qof uun ma u sheegtay dareenkaada?
- Ma awooday in aad dhegeysato saaxiibkaada?
- Maxaad ku faraxday ama aad ka murugootay?

CUNTADA IYO CUNTEYNTA

- Maxaad maanta cuntay?
- Ma xusuusatay in aad cunto cuntooyin fudud?
- Yaad la cuntaysay?
- Deganaan miyaad ku cunteysay mise degdeg ?

JIMICSIGA IYO ISLA JIMICSIGA

- Sidee ayaad ku jimicsatay maanta?
- Qof miyaad la jimicsatay?
- Jimicsiga ugu fiican waa noocee?
- Jimicsigu xaalad noocee ah ayuu ku geliyaa?

HURDADA IYO NASASHADA

- Waqtigee ayaad seexatay?
- In kugu filan ma seexatay?
- Si fiican ma u seexatay?
- Adigoo nashaadsan ma toostay?
- Waqtiyo wanaagsan ma ku jireen maalintaada?
- Miyaad ka gaartay in aad is-dejiso islamarkaasna nasato?

HIWAAYADAHA IYO HAL-ABUURKA

- Maxaa xiiso leh oo aad sameysay?
- Wax hal-abuur ah ma sameysay?
- Waxqabad noocee ah ayaad ka heshay xiriirka wanaagsan?
- Maxaa kula qurxan?
- Muddo intee la'eg ayaad ku jirtay kambuyuutarka ama aad fiirsaneysay telefishinka?
- Yaad la hiwaayadeysay?

QIYAMKA IYO DOORASHOYINKA MAALIN WALBA EE DEEGAANNADA KALA DUDUWAN EE NOLOSHA

- Doorooshinka niyad wanaagga keena ee aad sameysay maanta noocee ayeey ahaayeen?
- Maxaad qiimeysaa oo muhiim u ah noloshada?

Qofku wuxuu arrimo fudud saameyn kula yeelan karaa caafimaad-qabkiisa. Arrimahan waxaa ay taageerayaan caafimaad-qabka nafsadeed iyo kan jireed. Aad ayeey muhiim u tahay in shaqsiyan aad isku daydaa in aad hagaajiso caafimaad-qabkaada maalinlaha ah, sababtoo ah waxey gacan ka geysanaysaa sare u qaadista caafimaadkaada nafsadeed iyo kan jireed.

Waxqabad wanaagsan

Waxqabad kasta wuxuu kor u qaadaa dareenka maareynta nolosha wuxuuna sidoo kale horumariyaa caafimaad-qabka. In wax weyn la qabtaa qasab ma ahan ee waa in uun la qabtaa hawl ay kuu saamaxayaan itaalkaada, awoodaada iyo fursadahaagu.

Waxqabadka wanaagsan waxaa laga helaa sida qeyb ka ahaanshaha goobta shaqada iyo hiwaayadaha, waxbarashada, xiriirada bulshada, isboortiga iyo hiwaayadaha.

Hurdo, nasasho iyo deganaasho

Baahida hurdada ee dabiiciga ah ee qofku waa mid dadku ku kala duwan yahay. Qofka qaangaarka ah ee caafimaad qabaa wuxuu celcelis ahaan u baahan afar iyo labaatanka saac todobo illaa iyo sideed saacadood oo hurdo ah. Hurdada tayadeedu wanaagsan yahay waa u

muhiim qofka sababtoo ah hurdadu waxaa ay la xiriirtaa awoodda, jireed iyo tan maskaxeed ee qofka.

Waxyaabaha ugu caansan ee hurdada carqaladeeya waa walaaca iyo isbedelka deegaanka iyo nolosha. Hurdada oo carqaladowda waxaa ay siyaabo badan ku saameysaa jirka iyo maskaxda. Habeenno si xun loo hurday waxaa ay wiiqaan niyadda. Hurdo la'aan waqti dheer socotay waxey sababtaa xanaaq iyo niyadda oo aan fadhin. Hurdo la'aantu waxaa ay sidoo kale wiiqdaa xuusuusta iyo awoodda wax u fiirsashada iyadoona saameysa waxbarashada.

Hurdo la'aantu waxaa ay sidoo kale dad badan u nugleysaa xanuuno jireed: hurdo la'aanta daba-dheeraatay waxey u nugleyn kartaa qofka tusaale ahaan dhiig-karka iyo cudurada wadnaha iyo xididada dhiigga.

Sababahan dartood waxaa muhiim ah in la ogaadaa hababka keenaya hurdo wanaagsan ama kuwa suurtagelinaya in lagu dabiibo hurdo la'aanta ama ugu yaraan lagu yareeyo.

Talooyinka hurdada wanaagsan

- Seexo waqti hore islamarkaasna toos qiyaas ahaan waqti isku mid ah maalin kasta.
- Isboorti samee
- Cun habeenki cunto fudud.
- Iska ilaali ama xadee isticmaalka kafeega, aalkolada iyo sigaarka.
- Iska ilaa mowduucyada adag sida fiirsashada telefshinka ama internetka iyo waxyaabaha rabshadda ah kahor inta aadan seexan.
- Baro nasiinta jirkaada iyo dejinta maskaxdaada.
- Haddii aad hurdada dhexdeeda ku soo toosto, kor u kac oo samee wax uun ku dejiya.
- Haddii ay sii socdaan carqaladaha hurdada, kala hadal arrinta dhakhtarka ama kalkaalisada/kalkaaliyaha caafimaadka.

Cuntada

Maskaxdu waa xubin muhiim u ah shaqada qofka. Cuntadu waxaa ay ahmiyad weyn u leedahay adkeysiga iyo niyadda. Cunto-cunistu waxey tamar siisaa jirka iyo maskaxda. Cuntadu waxey hagaajisaa awoodda u fiirsashada, isu-dubaridka, rabitaanka, xusuusta iyo u adkeysashada walaaca iyadoo dhinaca kale ka dhigeysa awoodda waxqabad mid wanaagsan.

Cunto-cunista joogtada ah waxaa ay joogteysaa sidoo kale maalinta. Cunto-cunista joogtada waxaa ay sidoo kale maalinta oo dhan dheelitirka sokorta, feejignaanta iyo wax awoodista ku heysaa heer fiican.

Waa muhiim in sidoo kale cabitaan badan la cabaa cuntada ka sokow. Qofka qaangaarka ah waa in uu maalintii cabaa liitar iyo bar illaa iyo laba liitar.

Jimicsiga

Waxaa la cadeeyay in jimicsigu uu leeyahay waxyaabo badan oo horumariya caafimaadka. Waxaa intaas dheer in jimicsiga lagu yareyn karo calaamadaha walaaca iyo diiqada iyo in ka jeedinta dareenka fikradaha xun xun. Sidaas ayaana jimicsiga joogtada ah loogu ilaalin karaa taam ahaanshaha jirka iyo caafimaad-qabka maskaxda. Muhiimadda jimicsigu waa joogteynta: ugu

yaraan saacad barkeed oo jimicsi ah maalin kasta. Jimicsiga joogtada ah wuxuu sidoo kale fududeeyaa helitaanka hurdada.

Xiriirada bulsho

Sameysashada xiriirada bulshada ee wadan kugu cusub waxey marka hore u muuqan kartaa mid adag , gaar ahaan marka aysan jirin luqad idinka ka dhexeysa. Si kastoo ay ahaataba waa muhiim in si geesinnimo leh bannaanka loogu baxo oo la soo eego deegaanada kugu xeeran. Saaxiibo cusub waxaa lagu heli karaa waxbarashada, shaqada, hiwaayadda, ururada iyo naadiyooyinka. Qoyskaada iyo qaraabadaaduna waa shabakad bulshadeed muhiim ah. Qof kaalmada ayaa caawisa, qofna hadalka ayaa ka saara walaaca.

Dejinta niyadaada

Waxaa maankaada ku wareegi kara fikradaha wixii la soo dhaafay iyo mustaqbalka: xusuusashada waxyaabihi tegay waxaa ay sidoo kale noqon karaan kuwa dhibaato leh oo kicin kara dareenka hilowga iyo dal-tabyada. Dhinaca kale, mustaqbalka ayaa u muuqan kara wax aan la hubin amaba cabsi leh.

Waa muhiim in ogaal loo bartaa dejinta maanka iyo fikradaha. Waa muhiim in nafta loo sheegaa in halkan lagu nool yahay islamarkaasna uu deegaanku nabad yahay. Waxaa wanaagsan in mustaqbalka laga raadiyo waxyaabo ku xusuusin kara rajooyin iyo tiigsimaadyo. Dhammaan leylisyada xittaa aad ku dejin karto jirka horay ayeey kuu caawin karaan. Waxaa loola jeedaa, samee waxyaabaha aad jeceshay, tusaale ahaan jimicso, hadal oo muusikadana dhegeyso.

- deganaan oo aad ula hadasho naftaada
- fikradaha oo aad ku soo celiso waqtiga aad hadda joogto tusaale ahaan gacanta oo aad ku qabsato shey adigoo tuu-tuujinaya.

Marka ay kugu soo dhacaan fikradaha welwelka leh, waxaad isku dejin kartaa

- adigoo ka fikiraya sida su'aalahan sida, anigu halis miyaan hadda ku jiraa iyo hadda arrinta wax miyaan ka qaban karaa
- hadalka hoose wuxuu leeyahay: "hadda wax xun ayaan dareemayaa, laakiin waxyaabahan waa laga gudbi karaa"
- dareenka kacsanaanta uga saare jirka ruxitaan (lugaha, gacmaha ama jirka oo dhan)
- masaajeynta ama duugista gacanta ama cajirka
- qabashada waxyaabo kale (tusaale dhegeysashada muusikada).

Waa muhiim in la fahmo in waxa aad qabaneyso aad saameyn kula yeelan karto caafimaad-qabkaada iyo awoodaada waxqabad. Marka lagu jiro xaalado nololeed oo adag qofku wuxuu leeyahay awood iyo kheyraad horay u sii wada.

Xaaladaha nololeed ee aan caadiga aheyn marka lagu jiro waxyaabaha muhiimka ah waxaa ka mid ah hagaajinta arrimaha aasaasiga ah iyo meerto nololeedka ugu macquulsan.

Haddii awoodaadu aysan ku filneyn ka bixitaanka xaaladda aad ku jirto, waxaad sidoo kale u ciirsan kartaa caawimaadda dadka. Qof kasta marmar wuu u baahan yahay caawimaad, waana wax iska caadi ah. Kaligaa ha ka fikirin xaaladda ee kala hadal saaxiibkaada, kalkaalisada caafimaadka, dhakhtarka, shaqaalaha sooshalka ama qof kale.

Fikradaha iyo la shaqeyntooda

Tusaale: fikradaha wanaagsan, wax-san arag

- Waxyaabo badan oo wanaagsan ayaa nolosheyda soo maray
- Si fiican ayaan xaaladda uga badbaaday
- Mustaqbalka rajo ayaan ka qabaa
- Waxaan ahay qof fiican
- Inta karaankayga ah ayaan ku dadaalaa
- Maalin fiican ayaan tan ka dhalaneysa
- Naftaydu sida ay tahay ayaan ku qanacsanahay

Tusaale: fikradaha diidmada ah, aan wanaagsaneyn

- Nolosheyda waa diidmo oo kaliya
- Tan kama badbaadiyo
- Rajo ma lihi
- Ma ihi qof fiican
- Waligeey ma guuleysano
- Maalin xun ayaa tan ka dhalaneysa
- Kuma filna sida aan ahay

Is-abaalmarin

Waxaad sameyn kartaa waxyaabaha ku xiisa-geliya ama waxaad naftaada ku abaalmarin kartaa tusaale ahaan cunto wanaagsan ama dukaameysi yar.

Hakinta fikradaha

Haddii fikrad aan wanaagsaneyn ay ku wareegeyso maskaxdaada islamarkaasna ay ku soo laalaabaneyso waxaad fikirkaas hakad ku gelin kartaa adigoo fikraddaas ku dhahaya JOOGSO ama

STOP. Waxaa suurtagal ah in sidoo kale la qoro fikradda. Si kastoo ay ahaataba haddii fikraddu ay weli ku soo laabaneyso maskaxdaada waxaad isku dayi kartaa in aad maankaada u wareejiso shay kale oo qolka yaala. Shayga waxaad ku qabsan kartaa gacanta waadna taataaban kartaa.

Murugada meel sii

Murugooyinka waa kuwa marwalba maanka ku jiri kara, murugooshada xad-dhaafka ahna waa mid culus. Murgooyinka waxaa la siin karaa boos iyo waqti, markaas oo aad go'aan ka gaareyso sida, in aad murgooyinka ka fikirto tusaale ahaan toban daqiiqo kaddibna aad iska hilmaantid.

SHIRAACA BADBAADAHA

Mar walba waa la xoojin karaa hababka la isu badbaadiyo

JIR AHAAN

- Waxaan aadaa socod iyo bannaan-socod
- Jimicsi aan jeclahay ayaan sameeyaa
- Waan is-dejiyaa
- Si fiican ayaan wax u cunaa
- Hurdo igu filan ayaan seexdaa

NAF AHAAN

- Waxaan badbaado ka doontaa diinta, afkaarta iyo qiyamka
- Waxaan ka fikiraa macnaha nolosha
- Waan dukataa, fikiraa, aamusaa

GARASHO AHAAN

- Macluumaad dheeraad ah ayaan ka doonaa arrimaha
- Qorshooyin ayaan sameeyaa
- Arrimaha waan qoraa
- Dhibaatooyinka waan xalliyaa
- Waxaan sameeyaa liis

HAL-ABUUR

- Waxaan isticmaalaa qiyaasteyda maskaxeed
- Waxaan u fikiraa si wanaagsan
- Waan is-dhegeystaa
- Waxaan raadiyaa habab cusub oo waxqabad

DAREEN AHAAN

- Waan qoslaa, ooyaa, farxaa
- Waxaan sheegaa dareenkayga
- Naftayda iyo dareenkayga ayaan muujiyaa: qoobka ka ciyaaraa, muusig garaacaa, sawiraa, rinjiyeeyaa, nijaareeyaa

BULSHO AHAAN

- Saaxiibada ayaan waqtiga la qaataa
- Koox ayaan la hiwaayadeeyaa
- Kaalmada waan qaataa dadka kalena waan caawiyaa

Dadka kale ayaan la qeybsadaa waaya-aragnimada

Qolofa ammaanka

AMMAANKA IYO KAALMADA

Murugooyinka ka sokoow awoodo wax qabad ayaa jira

Mowjadda welwelka

Is-daryeelista, doorashooyinka maalin kasta

Shabakadda ammaanka iyo xeeladaha is-badbaadinta

Xeeladaha dareenka iyo xeeladaha xiriirka dadka

Waxyaabaha aad ku fiican tahay

Yoolalka mustaqbalka iyo riyoooyinka

Qolofa awoodda