

U
GAAR AH
ESOMA
BOOKS

THE
LITTLE BOOK *of* TALENT

BUUGGA YAR
EE HIBADA

52 TALO
OO AAD
KU HORMARIN
KARTO
XIRFADAHAAGA

DANIEL COYLE

New York Times bestselling author of

THE TALENT CODE

52-ka talo ee horumarinta xirfadahaada

**Waxaan nahay wixi aan si ku celcelis ah
u sameyno. Heer sare oo la gaaro, kadib
maahan ficil, laakiin waa caado.**

— ARISTOTLE.

© copyright

Xuquuqda tarjumidda buuggaan waxaa iska leh Shirkadda Esomabooks. Lama daabacan karo, lama nuqul guurin karo, si kalena looma adeegsan karo ayada oo aan ogolaansho laga haysan tarjumaha buugga iyo Shirkadda Esomabooks.



Esomabooks waa shirkad ka shaqaysa in ay buugaagta aadka muhiimka u ah ee ku qoran afafka qalaad ay u rogtu afka Soomaaliga. Sidoo kalena waxa ay shirkaddu ka shaqaysaa isku xirka qorayaasha iyo akhristayaasha qaab online ah.

Himillada ugu wayn ee shirkaddu waa kobcinta qoraalka iyo akhriska bulshada Soomaaliyeed.

Si aad u heshid buugaag kale oo waxtar leh, fadlan booqo bogga www.esomabooks.com[™]

Nagala soo xiriir:

Phone Number: +249902552006

Email: Esomabooks@gmail.com

TUSMADA

Horudhac.....	7
Sida loo isticmaalo buugaan.	13
QEYBTA KOWAAD: BILOWGA.....	16
<i>Jalleec, xad, kuna talagal in aan noqotid dabbaal.....</i>	<i>16</i>
Talada #1: Jalleec qofka aad rabtid in aad noqotid.....	17
Talada #2: Ku bixi maalin kasta shan iyo toban daqiiqo naqshadeynta xirfadda maskaxdaada.....	20
Talada #3: Xad raali gelin la'aan.	23
Talada #4: Gado ogeysiis qoreed.	26
Talada #5: Ku talagal in aad noqotid dabbaal.....	27
Talada #6: Rafaad ka dooro raaxo.	30
Talada #7: Inta aadan bilaabin kahor, ogoow hadii ay tahay xirfad adag ama xirfad fudud.	32
Talada #8: Si aad xirfad adag u dhistid, u shaqeey sidii fuundi feejigan.	36
Talada #9: Si aad u dhistid xirfad fudud u ciyaar sida skateboarder.	38
Talada #10: Sharaf xirfadaha adag.	41
Talada #11: Ha ku dhicin siriqda faahinimada beenta ah.	43
Talada #12: Shan wado oo lagu doorto macalin ama tababare tayo sare leh.	46

QEYBTA LABAAD: HORUMARINTA XIRFADAHA.

Talada #13: Raddi meesha macaan.	51
Talada #14: Iska fur saacaddaada.....	53
Talada #15: Dhaqaaq kasta u jejebi gabalo.	54
Talada #16: Maalin kasta, isku day in aad dhistid gabal aad u fiican.....	56
Talada #17: Soo dhoweyso hardanka.....	58
Talada #18: Ka dooro shan daqiiqo maalintii hal saac.....	60
Talada #19: Ha sameyn “daloolin waa weyn” bedelkeeda, cayaar ciyaaro, yar -yar oo la qabatin leh.	62
Talada #20: Ku tababaro kalinimo.	64
Talada #21: Ku fakar sawirada.	65
Talada #22: Si dhaqsi ah ula soco kadib markaad khalad sameysid.	67
Talada #23: Mira awaal fiilooyinka maskaxdaada oo xariiro cusub sameynaya.	68
Talada #24: Mira awaal fiilooyinka maskaxdaada oo deg deg noqonaaya.....	69
Talada #25: Soo yareey meesha tababarka.	70
Talada #26: Tartiibi ayada (xataa si ka tartiibsan sida aad maleyneysid).	72
Talada #27: Xir indhahaada.....	74
Talada #28 : Jil ayada.....	75

Talada #29: Marka aad si sax ah u sameeysid calaamadee meesha.....	76
Talada #30: Qaado nasasho yar.....	77
Talada #31: Si aad u baratid dhaqqaq cusub, buunbuuni asaga.	79
Talada #32: Sameey gaaritaano togan.....	80
Talada #33: Si aad buug wax uga baratid, xir buugga.....	81
Talada #34: Isticmaal farsamada sandwich ka.	83
Talada #35: Isticmaal farsamada 3x10.....	84
Talada #36: Hindis tijaabooyin maalinle ah.	85
Talada #37: Si aad u dooratid hab sameynta ugu fiican isticmaal qaabka g.K.U.J.	87
Talada #38: Jooji kahor inta aadan daalin.....	92
Talada #39: Sameey si dhaqso ah kadib tababarka.....	93
Talada #40: Waxyar kahor inta aadan seexan, daawo muuqaal maskaxeed.....	94
Talada #41: Ku dhameey xusuus togan.	95
Talada #42: Lix wado oo lagu noqdo macalin ama tababare sare.....	96

QEYBTA SEDEXAAD: JOOGTEYNTA HORUMARKA.

Talada #43: Soo dhoweyso ku cel-celinta.	103
Talada #44: Lahow hab-fikir nadiif ah.....	105
Talada #45: Saacad kasta oo tartan ah, ku bixi toban saac tababar.....	106

Talada #46: Ha ku lumin waqti isku dayidda in aad jebisid caadooyin xun xun-bedelkeeda dhis kuwa cusub.	108
Talada #47: Si aad ayada ugu baratid si qota dheer, bar ayada.	111
Talada #48: Sii dhisidda xirfad cusub ugu yaraan sideed asbuuc.	113
Talada #49: Markaad meel ku dhegtid, sameey isbedel.	114
Talada #50: Abuur adkeysigaada.	116
Talada #51: Sireyso yoolashaada waa weyn.	118
Talada #52: U fikir sida darjiin-fale, u shaqeey sidii fuundi.	120

Horudhac.

Sheekada buugga yar.

Dhowr sano kadib, Howlo wargeys bille ah, waxaan bilaabay booqashada meelaha hibooyinka lagu hormariyo: Meelo yar yar kuwaas oo soo saara tira badan oo ah so bandhigayaasha heerka aduunyada ugu fiican; dhinacyada cayaaraha, farshaxanka, heesaha, ganacsiga, xisaabta iyo wax yaabo kale oo la barto. Meelaha Sida oo kale:

- Naadiga lagu ciyaaro kubadda laliska ramshackle kuna yaalo Moscow, kaas oo soo saaray sedaxdii sano ee laso dhaafay inta badan 20 ka hablood ee cayaaraha ugu sareeya marka la bar bar dhigo gebi ahaan Mareykanka oo dhan.
- Meel caadiya oo lagu barto heesaha halkaas oo ardaydu howlihii halsano lagu qaban lahaa ay todobo asbuuc ku qabtaan.
- Iskuul ku yaala San Mateo, California, kaas oo afar sano gudaheed ku bedelay ardayda in ay kor uga so kacaan heerka tartanka xisaabta ee maamul goboleedyada meelaha ugu hooseeya gaaraana 96%.

- Studio ku yaal Dallas(USA), kaas oo tabankii sano ee laso dhaafay horumariyey hibada pop-music taas oo qiimaheedu dhanyahay malaayiin doolar.
- Akadamiyad lagu barto ciyaarta barafka kuna taala Vermont ardayda iska diiwaan gelisay na ay gaarayaan boqol taas oo soo saartay konton cayaariyahanada Olympikada barafka ugu fiican afartankii sano ee laso dhaafay.

Cilmi baaristeydu sido kale waxa ay igeysay meelo kala duwan ee lagu barto xirfadaha: Sheybaarada iyo xarumaha cilmi baaris ee wadanka oo dhan kuwas oo baaraya cilmiga cusub ee horumarinta hibada.

Qarniyaal dadku waxa ay si daran u rumeysnaayeen in hibadu ay tahay wax lagu dhasho, hadiyad laga helo dhalashada. Laakiin hadda, mahad waxa ay u sugnaatay koox balaaran oo culumo ah kuwaas oo ay ku jiraan Dr. K. Anders Ericsson, Dr. Douglas Fields, and Dr. Robert Bjor, aaminaadii duqda aheyd ee ku sabsaneyd hibada waa laga itaal roonaaday. Dhankooda aragti cusub ayaa laso saaray, taas oo hibada ay go'aamiyaan wax yar oo hida sidayaahseena iyo wax badan oo ficiladeena ah: Si gooni ah tababarasho xoogan iyo dhiiri gelin taas oo soo saarta koritaan maskaxeed. Mashruuceygu waxa uu isu bedelay dhigane (buug) lagu magacaabo

The Talent Code, kaas oo ku sabsanaa sida meelaha lagu hormariyo hibada ay ku guuleysteen ayaga oo ku dhafaya naftooda habka dabiicga ah ee maskaxda ee barashada xirfad cusub.

Intii lagu jiray jidka, si kastaba ha ahaatee, safarku waxa uu lahaa saameyn aan la fileyn. Marka laga so tago in aan ahaa weriye, sido kale waxaan ahaa aabaha afar caruur ah, tababare tabarucaad ah ee kubadda kolayga iyo xaaska marwo ciyaarta ciyaarta barafka. Qoys ahaan waxaan la xarbineynay sualaha maalinlaha ah iyo welwelka taas oo ka dhalatay hanaanka helidda iyo horumarinta xirfad cusub. Sidee ayaan uga caawin karnaa gabadheena in ay barato shaxda isku dhufashada xisaabta? Sidee ayaan u sheegi karnaa hibada dhabta ah ee ka dhalatay xiiso xoog leh? Waa maxay wadada ugu fiican ee loo kiciyo dhiiri gelinta? Sidee ayaan u dhiirigelin karnaa horumarka anaga oo aan noqoneyn waalidiin waalan ama aan abuureyn caruur isku buuqsan aana faraxsaneyn? Sidii ay isu bedeshay, booqashada meelahaas cajiibka ah kaliya iima aysan aheyn fursad aan ku noqdo weriye fiican. Sido kale waxa ay ii aheyd fursad aan ku noqdo tababare fiican iyo aabe fiican.

Waxa ay bilaabatay markii iigu horeysay ee aan boqdo meelaha lagu hormariyo hibada naadiga kubadda laliska Spartak ee kuyaala Moscow, subaxdii iigu horeysay ee aan meeshaas tegay, waan dhex socday si aan u arko saf cayaartooy ah oo u dhaq dhaqaajinaya lugahooda si tartiib ah, banooniga la'aantiis, ayada oo macalin uu ku sameeyey isbedelo yar yar oo kooban qaabkoodi.

Waxaan ogaaday habka ay macalimiintu si joogto ah isugu darayeen da'da kooxaha. Waxaan ogaaday muuqaalka aan libirsiga laheyn ee laser ka u eg ee indhaha ciyaartooyda yar yar markii ay fiirsanayeen laacibiinta waa weyn.

Sidii in ay ahaayeen sawiro horay iyo gadaal u cayaarid ah ay si sax ah uga arkayeen maskaxdooda, Maskaxdeyda, fikrad ayaa bilowday in ay soo maaxato.

Runtii waan isticmaali karaa qaabkaan markan gurigi ku laabto.

Laga bilaabo markaas, markasta ee aan arko talo adag ama hab faaido sare leh, waxaan si deg deg ah ugu qoraayey buuga ogeysiis qorka, waxaana ku calaamadeynayey bogga calaamad gooni ah. Waxaan ku qeexay talooyin sida *mar waliba tijaabi talaabooyin cusub; Soo yareey bedka tababarka;* iyo (mida aan ugu

jeclahay shaqsi ahaan) *qaado hurdo gaaban oo badan*.
Intii lagu guda jiray sanadka keymo qoraalo ah ayaa
kaso baxay dhinacyada buugeygi ogeysiis qorka.

Talooyinki waxa ay isu bedeleen in aan si fiican
u shaqeeyo –Yara wanaagsan, aniga oo dhaleceynaya
horumarka deg dega iyo tartiibta ah ee caruurteyda
ee cayaaridda violin iyo piano, xirfadii xaaskeyga
ee cayaarta barafka, iyo rikoorka guusha-qasaaraha
ah ee kooxda yar ee aan taba baro (10-3; kooxdii
all-star ee aan taba baray, taas oo taariikh ahaan
si tacbaan ah u cayaareysay, ku dhowaad waxa ay
gaartay heerka gobolada). Kadib daabacaadii buuga
Talent Code, waxaan bilaabay in aan dhageysto kooxo
isticmaalaayey mabaadida buuga si ay u abuuraan
hab horumarinta hibada ah oo ayaga gooni u ah—
goob lagu barto wadista gawaarida ee ku taal Maine,
barnaamij kalkaaliso nimo ee kuyaal Minnesota,
akademiyad lagu barto golf ka oo ku taal Florida,
casharo diyaarinta SAT ah (*Imtixaan mideysan oo
ardayda laga qaado marka ay jaamacad bilaabayaan
wadanka mareykanka*) ee ku yaal California, Koox
kubadda kolayga ah. Waxaan waday safarkii, aniga oo
booqanaaya meelo badan oo hibada lagu hormariyo,
la hadlaayana macalimiin khibrad sare leh, aniga oo

qoranaaya waxa ugu muhiimsan. Waqti waqtiyada kamid ah waxaan habsaday in aan u baahanahay in aan nadaamiyo dhammaan talooyinkaan hal melena isugu geeyo. Buugaani waa meeshaas.

Waxa soo raaca waa talooyin la soo aruuriyey oo fudud, lana dabaqi karo si loo hormariyo xirfadaha, taas oo toos looga soo qaaday meelaha lagu hormariyo hibada iyo culumada ayaga cilmi barista ku sameeya. Talooyinku waa kuwo goobaha shaqada lagu tijaabiyey, cilmi ahaana wanaagsan, iyo, waxa ugu muhiimsana, ah kuwa kooban. Maxaa yeelay biya shubku waxa uu yahay, dhammaanteen waxaan la daaladhaceynaa noolal adag oo mashquul ah.

Waarid ama macalin, canug ama tababare, farshaxaniiste ama hal abuur, Dhammaanteen waxaan dooneynaa in aan sida ugu wanaagsan uga faaideysano waqtigeena iyo tamarteena.

Marki loo imaado hormarinta hibooyinkeena, waxaan isticmaali karnaa jiheeye qof diyaariyey, wax ku dhahaaya Sameey tan, Maya taas. waxaan isticmaali karnaa tababare khibrad sare leh, Waxaan isticmaali karnaa buug yar.

Sida loo isticmaalo Buugaan.

Aan ka bilowno aasaska:

- 1: Dhammaanteen waxaan leenahay hibooyin.
- 2: Dhammaanteen ma hubno sida loo hormariyo hibooyinkaas heerkooda ugu sareeya.

Inteena badan dhibku waxa uu ka dhashaa hal eray: “Sidee.” Sideen ku ogaan karnaa hibooyinka nafsadeena iyo kuwa noo dhow? Sideen u kobcin karnaa hibada marxaladaheeda hore? Sideen ku heli karnaa horumarka ugu fiican waqtiga ugu yar? Sideen u kala dooran karnaa qorshooyinka kala duwan, macalimiinta iyo hababka?

Buugaan waxa uu ku dhisanyahay fikradda ah in wadada ugu fiican ee lagu hormariyo hibooyinkaada ay tahay in la raaco hababka la hubiyey ee meelaha lagu hormariyo hibooyinka. Talooyinka aan soo aruuriyey waxa ay ku dhacayaan sedax qeybood oo dabiici ah, kuwaas oo sameeya qeybaha buugaan.

1. Bilowga: Afkaar shideysa dhiirigelinta, abuureysana naqshadda xirfadaha aad dooneysid in aad dhistid.
2. Horumarinta xirfadaha: Habab iyo xeelado ku saabsan sameynta horumarka ugu fiican waqtiga ugu yar.

3. Joogteynta horumarka: Qorshooyin looga kor noqon karo fadhiidnimada, kana dhigeysa debka dhiirigelinta mid shidan, iyo dhisidda caadooyinka guusha waqtiga dheer.

Qeyb kasta waxa ay ka kooban tahay talooyin taxano ah. Talooyinku waa koobanyihiin —maya sababtoo ah aad baa loo fududeeyey, laakiin sababtu waa in fududeyntu tahay ku talagal.

Halka sirta ku qarsan ay tahay mid la yaab leh aadna u adag, dhammaan waxa ay isugu tageysaa runta asaasiga ah: *Falal yar ee lagu celceliyey waqti, way na bedelaan*. Sida macalimada khibradda sare leh Linda Septien u dhigtay “Tani mahan sixir, mana ahan cilmi gantaal. Waa u shaqeynta si adag iyo u shaqeynta si caqliyeysan”.

Sido kale waxa ay tahay u shaqeynta si ku haboon noolashaada. Taasina waa sababta buugaan looga dhigay mid kooban.

Hibo kasta oo aad ku tala gashid in aad dhistid laga bilaabo cayaarta golf ka, barashada luuqad cusub, cayaaridda guitar ka, ilaa maareynta ganacsi bilow ah, halmid ogow: Waxaad ku dhalatay awoodda aad ugu bedeshid sirgaxnaanta bilowga fal deg deg ah. Awoodahaas ma maamulaan dhaxalsidayaal, waxaa maamuula adiga.

@Somalibooks

Maalin kasta, ficil kasta, waa talaabo ku wajahan mustaqbal gooni ah. Tani waa aragti rajo leh, waxa ugu rajada badan ee ku saabsana waxa ay tahay in ay tahay xaqiiq.

BILOWGA

Jalleec, Xad, Kuna talagal in aan noqotid dabbaal.

Inta badan waxaa nala baray in hibadu ay ka bilaabato hadiyad dhaxaltooyo — taas oo kuwa hibada leh ay si fudud ku qaban karaan waxa aan inteenaa kale aan ku riyoon karno oo kaliya. Taasi waa been. Hibadu waxa ay ku bilaabataa la kulmid gaaban oo xoog badan taas oo kicisa dhiirigelinta adiga oo aqoonsigaada ku xiraya shaqsi ama koox waxqabad sare leh. Taasi waxaa loogu yeeraa holac, waxa ayna ka koobantahay fikir wax bedelaya oo yar kaas oo iftiiminaya maskaxdaada qeybta suuxsan: Waxaan noqon karaa ayaga.

Qeybtaan koowaad waxa ay ku saabsantahay abuuritaanka xaaladda holac ah, sido kale waxa ay ku saabsantahay ku hagidda tamarteeda qaab wax dhisaya kan ugu macquulsan. Talooyinku waxa ay guud marayaan meelo kala duwan— hab-fikirka, sida loogu naqshadeeyo ficiladaada, xirfadda aad dooneysid in aad dhistid, iyo sida loo hormariyo waxbarashadaada, adiga oo kasoo xadaaya kuwa ugu sareeya wax qabad ahaan —Laakiin waxa ay wadagaan yool isku mid ah: In la abuurto dhinbil iyo in loo isticmaalo shidaalkeeda tababarasho qoto dheer leh.

JALLEEC QOFKA AAD RABTID IN AAD NOQOTID

Hadii ay ahaan laheyd in aad booqatid tobanaan meelaha lagu hormariyo hibada berri subax, waad la fajici laheyd inta waqtiya ee bartayaashu geliyaan indha indheynta kuwa ugu sareeya wax qabad ahaan. Markaan dhahaayo “indha indheyn,” ulama jeedo iska daawasho uun. Waxa aan ula jeedaa aragga ay la socoto u kur galidda aadka ah ee libirsashada leheyn, fiirmada aan kala joogsiga leheyn ee aad ku eegto bisadaha ama dhalaanka dhowaan dhalka ah.

Mid kasta oo naga mid ah waxa uu la leeyahay dad “difaaca dabeesha” u ah, oo hortiisa taagan, mid ka mid ah furayaasha lagu shidi karo dhiirigelintaada waxa ay tahay in aad ka buuxisid difaacaada sawiro cad ee naftaada mustaqbalka, iyo in aad jalleecdid ayaga maalin waliba. Daraasad ayaa waxa ay muujineysaa xataa xariir yar ee lala yeesho qof ku dayasho mudan waxa ay si aad ah u kordhin kartaa dhiirigelinta aan soo jeedin. Tusaale ahaan in lagu sheego in aad maalin dhalasho wadaagtaan xisaabiyahan waxa ay hormarin kartaa xadiga dadaal ee aad dooneysid in

aad gelisid howlaha xisaab ee adag ku dhowaad 62 boqolkiiba.

Meelo badan oo hibada lagu hormariyo waxaa dhiiri geliya oraahda difaaca dabeesha. Intii lagu guda jiray 1997 ma aysan jirin gabdho kuuriyada koonfureed ah oo ciyaara ciyaarta golf ka, manta waxaa jira in ka badan afartan, kuwaas oo ku guuleysta sedax meelood hal meel dhammaan cayaaraha. Maxaa dhacay? Hal cayaariyahan ayaa guuleysatay (Se Ri Pak, taas oo ku guuleysatay laba koob oo waa weyn intii lagu jiray 1998), ayada darteedna boqolaal gabdhaha kuuriyada koofureed ah ayaa waxaa u shidmay aragtiyo cusub oo nafahooda mustaqbalka ah. Sida gabadha kuuriyada koofureed ee ciyaarta golf ka Christina Kim u dhigtay, “Waxa aad ku dheheysaa nafsadaada, ‘Hadii ay iyadu sameyn karto, Maxaanan u sameyn karin anigu?’”

Difaaca dabeesha sido kale waxaa lagu dabaqi karaa dadka waa weyn.

Ciidmada gaarka ah ee xooxda Green Berets qeybtooda shanaad waxa ay dhowaan bilaabeen barnaamij tababar oo dhanka hogaanka ah taas oo askartu ay asbuucyo badan ku qaataan xafiiska maamulaha ee korontada guud, Askartu waxa ay aadayaan xafiiska subax kasta ayaga oo la soconaya

maamulka maalinta shqada oo dhan, ayaga oo aan wax masuuliyad ah saarneyn marka laga reebo kaliya in ay indha indheeyaan. Markii ay askartu ku laabteen qeybtooda, taliyaashu waxa ay ogaadeen kor ukac muhiim ah ee dhanka wax qabadka, xariirka iyo hogaanka. “Hubanti waxa ay aheyd guul,” waxaa yiri gaanshaanle dhexe Dean Franks, taliyaha ururka shanaad. “Waxaan qorsheeneynaa in aan wax badan oo tan ah sameyno mustaqbalka.” Ku fakar habkaada difaaca dabeysha in uu, u yahay il tamareed maskaxdaada. Isticmaal sawiro (Meelo badan ee lagu hormariyo hibada waxaa ku dhegan derbiyada sawirada xidigahooda.)

Hal aragti: Calaamadeyso muuqalo yar ee YouTube ka, firsana ayaga kahor inta aadan tababarka sameyn ama habeenki kahor inta aadan sariirta aadin.

KU BIXI MAALIN KASTA SHAN IYO TOBAN DAQIIQO NAQSHADEYNTA XIRFADDA MASKAXDAADA.

Waa maxay wadada ugu fiican ee lagu bilaabo barashada xirfad cusub? Ma waxa ay tahay dhageysashada sharaxaad macalin? Akhrinta buug ku hagaya? Meelo badan oo hibooyinka lagu hormariyo waxa ay isticmaalaan qaab aan ugu yeeray *habka naqshadeynta*, asal ahaan, waxa ay daawadaan xirfaddi oo la qabanaayo, si dhow oo xoogganna u fiirsadaan howsha, si ku cel celis ah ilaa ay hormariyaan naqshad maskaxeed aad u qeexan.

Sanado yar kahor, musalsalki telefeshunka laga soo deyn jiray ee *60 minutes*, ayaa macalinka kubadda laliska, ahna qoraaga Timothy Gallwey, waxa uu kulmiyey koox dad da' dhexaad ah kuwaas oo aan waligood kubadda laliska ciyaarin hadda kahor. Waxa uu siiyey tijaabo gaaban, kadibna waxa uu doortay haweeney muujisay iney ugu kiidato dadka, kadib asaga oo aan dhihin hal kalmad, Gallwey waxa uu bilaabay in uu kubbadi laliska horay u tuuro, halka haweeneydiina

ay daawaneysay. Waxa uu ku jiheeyey dareenkeeda lugtiisa, qabashadiisa iyo habka uu u tuuraayo. Naagtii waxa ay u daawatay si ujeedo leh, kadibna waxa ay bilowday in ay ku dayato dhaqdhaqaaqiisa.

Labaatan daqiiqo gudahood, waxa ay kubadda u tuureysay si fiican oo layaab leh.

Tusaale kale oo naqshadeynta ah, kaas oo ku lug leh dhagaha bedelkii indhaha waa habka Suzuki ee barashada muusigga.

Maalin kasta, si ka soocan casharadooda, ardayda Suzuki waxa ay dhegeystaan heeso kala duwan, ayaga oo ku bilaabaya “Twinkle, Twinkle, Xidig yar” ayaga oo u sii gudbaya si tartiib ah noocyo heeso ah oo adag.

Maqalka heesaha marar badan, waxa ay heesaha ku naqshadeneysaa maskaxda ardayda “layliga dhegeysiga” waxa ay dhiseysaa khariidad maskaxeed xoogan oo faah-faahsan, dhibcooyin taxano ah kuwaas oo guusha ama guul darada isku day kasta lagu cabiri karo.

Furaha naqshadeyn wax tar leh waa abuuridda xariir xoogan: in la daawado, loona dhageysto si aad u dhow, ilaa heer aad sawiran kartid *dareenka* qabashada xirfadda. Xirfad jireed, qiyaas nafsadaada gudaha jirka sameeyaha. Noqo mid ka war haaya dhaq-

dhaqaaqa, qaabka; isku day in aad dareentid qaabka gudaha ee dhaq-dhaqaaqa. Xirfadaha maskaxda, jil xirfadda adiga oo dib u abuuraya qaababka go'aamada ee khabiirka. Cayaariyahanada chess ka waxa ay ku gaaraan tan ayaga oo dib u ciyaaraya ciyaaraha cajiib ka ah dhaqaaq ilaa dhaqaaq; fagaare ka hadle yaashu waxa ay ku sameeyan ayaga oo dib u jeedinaya hadalo waa weyn oo ay ku dhanyihiin dhaq-dhaqaaqii asalka ahaa; fanaaniintu way duubaan heesta ay jecelyihiin, qaar kamid ah qorayaal aan aqaano waxa ay ku gaareen saameyntaan ayaga oo dib u qoraaya sheekooyin howlo waa weyn xaraf ahaan. (Waxa ay u muuqataa cayaar, laakiin way shaqeysaa.)

XAD RAALI GELIN LA'AAN.

Inta badan waxaa naloo sheegay in dadka hibada leh ay ku heleen xirfadooda ayaga oo raacaya “dareenkooda dabiiciga ah.” Taasi waxa ay umuuqataa si wanaagsan, laakiin xaqiiqdii waa sheeko baraleey. Dhammaan horumarku waxa uu ku saabsanyahay nuugidda iyo dabaqidida xog cusub, isha ugu fiican ee xogtana waa kuwa wax qabad ahaan ugu sareeya. Sidaas daraaded xad ayaga.

Xadiddu caado fog ayey ku leedahay farshaxanka, cayaaraha, iyo naqshadeynta, halkaas oo inta badan ay qaadatao magaca ah “influence.” Steve Jobs kii dhalinta yaraa waxa uu kaso xaday fikradda mouse ka kumbuyuutarka xarunta cilmi barista ee Xerox Palo Alto.

Linda Septien, asaasaha iskuulka Septien ee lagu barto muusikada cusub, meel lagu hormariyo hibooyinka oo u dhow Dallas taas oo soo saarta malaayiin doolar ee xirfadda nooca pop-musika ah (ay ku jiraan Demi Lovato, Ryan Cabrera, and Jessica Simpson), waxa ay u sheegtaa ardaydeeda, “Qalbi macaane, waa in aad u xadaa sida qof waalan oo kale.

Fiiri sameeye kasta oo kaa wanaagsan, aragna waxa ay heystaan oo aad isticmaali kartid, kadibna ka dhigo in aad adigu leedahay.” Septien waxa ay raacday taladeedi, waxa ay buuxisay afar iyo toban buug ogeysiis’ oo ah talooyin muhiim ah kuwaas oo laga soo xaday sameeyaasha sare.

Xadiddu waxa ay caawisaa in ay tooshka ku ifiso qaar kamid ah qaababka mucjisada ah ee hibada— tusaale ahaan, Maxay xubnaha yar yar ee qoysaska muusikada ay inta badan u yihiin kuwa ugu hibada badan. (Shax qeyb ahaan ah: walaalki ka yaraa Bee Gees, Andy Gibb; Michael Jackson; kii ugu yaraa walalahiis.) Sababta waxaa qeyb ahaan lagu sharixi karaa aragtida difaaca dabeesha (arag talada #1) iyo qeyb ahaan tuuganimo. Markay koraan, ilmaha yar yar waxa ay helitaan fiican u leeyihiin xog fiican. Waxa ay fursad weyn u heystaan in ay daawadaan walalahood ka waa weyn ee sameynaya, si ay u dhaajiyaan, si ay u arkaan waxa shaqeynaya iyo kuwa aan shaqeneyn. Si kale hadii aan u dhahno, in ay xadaan.

Markaad xadid, diiradda saar meelo khaas ah, maya muuqaalka guud. Qabo xaqiiqooyinka waaqiciga ah: qaabka uu u taaganyahay marka khabiirka cayaaraha golf ka uu tuuraayo kubadda yar; muuqaalka

saxda ah iyo saameynta ee faruuryaha heesaaga marka uu ku dhufto codkaas sare; waqtiga saxda ah ee majaajiliiste uu hakado inta uusan soo saarin sadarka qosolka.

Weydii naftaada:

- Maxay yihiin sida saxda ah, dhaq-dhaqaaqa adag halkaan?
- Sidee ayey u sameeyaan dhaq-dhaqaaqyadaan si ka duwan sida aan anigu u sameeyo?

GADO OGEYSIIS QOREED.

Boqoley sare oo sameeyaasha sare ah waxa ay leeyihiin nooc qoraaleed waxqabadka maalin laha ah, Horyaaladda kubadda laliska ka Serena Williams iyo taxanihii hore ee aduunyada MVP Curt Schilling waxa ay isticmaalaan ogeysiis qoreed; fanaanka raabka Eminem iyo maamulaha shirkadda niikada Twyla Tharp waxa ay isticmaalaan sanduuqa kabaha, kasoo ay ka buuxiyaan afkaar ku qoran warqado. Muhiimaddu maahan qaabka.

Muhiimaddu waxa ay tahay in aad wax qortid aadna dib u milicsatid. Natijada ka imaaneysa maanta. Afkaarta berri. Yoolalka asbuuca xiga. Ogeysiis qoruhu waxa uu u shaqeeyaa sida khariidadda: Waxa uu abuurtaa jiheyn.

KU TALAGAL IN AAD NOQOTID DABBAAL.

Xidigga cayaarta barafka wayne Gretzky waxa uu mar mar marqaati ka noqdaa aragti qariib ah: Gretzky oo dhacaya markii uu ka booday barafka. Halka cayaar yahankii ugu weynaa cayaarta barafka oo u u dhacaya sida arday iskuul ay u muuqan karto la yaab, run ahaantii waxa ay sameyneysaa macno sax ah. Sida uu xirfad yahan u ahaa, Gretzky way ka go'neyd in uu hormariyo, in uu riixo xuduudaha macquulka ah. Wadada kaliya ay taas ku dhaco waa in la dhiso xariiro cusub ee maskaxda ah—taas oo macnaheedu yahay gaaritaanka, dhicidda, iyo, haa, u muuqashada dabbaal.

Dareemidda dabbaal nimo cayaar maahan. Laakiin ku talagalka in aad dabbaal noqoqtid—si kale hadii aan u dhahno, ku talagalka in aad u bareertid dareenka xanuunka badan ee sameynta khladaad—dhab ahaantii waa lagama maar maan, maxaa yeelay gaaridda, dhicidda, iyo gaaridda mar labaad waa wadada maskaxdaadu ku korto ayna ku sameyso xariiro cusub. Markay immado horumarinta hibo,

xasuusnow, khaladaadku runtii maahan khaladaad—waxa ay yihiin tilmaamo aad isticmaashid si aad isu wanaajisid. Hal wado oo meelaha qaar ay ku dhiiri geliyaan “khaladaad wax soo saar leh” waxa ay tahay in la aasaaso shuruuc taas oo dadka ku dhiiri gelineysa in ay sameeyaan gaaritaan taas oo u muuqata qariib iyo khatar —taas oo ku riixeysa ayaga meesha macaan qarka awoodooda (arag talada #13). Tusaale ahaan, ardayda dhigata iskuulka muusikada ee Meadowmount inta badan waxa ay tababartaan ayada oo la raacaayo sharci aan rasmi aheyn: Hadii gudbuhu uu aqoonsan karo hees, si aad dhaqso u ah loo shiday. Muhiimadda gaabitaan kaan aadka looga bad badiyey waxa ay tahay (taas oo soo sareeysa heeso ku haboon kuwa sida gaabiska ah u socda) in laso bandhigo khaladaad yar yar kuwaas oo aan la ogaan, sidaas daraadeed na waxa ay abuureysaa gaaritaano badan oo tayo leh.

Sidoo kale ganacsiyadu way sameeyaan. Shirkadda Google waxa ay siisaa “20- boqolkiiba waqti ah”: Engineerada waxaa la siiyaa 20 boqolkiiba waqtigooda shaqada si ay ugu isticmalaan si khaas ah, mashaariic aan shirkaddu meel marin oo ay jecelyihiin, iyo sido kale kuwa ay jecelyihiin in ay khatar u galaan. Waxaan

@Somalibooks

goobjoog u ahaa ururo badan kuwaas oo shaqaaluhu
ay saxiixaan “heshiis” kaas oo ku hubeynaya ayaga in
ay khatar iyo khaladaad u bareeri doonaan

RAFAAD KA DOORO RAAXO.

Waan jecelnahay raaxada. Waan jecelnahay in aan isticmaalno alaabtii ugu danbeysay, qolal aad u qurux badan, iyo shukumaano birbirqaya. Taas oo ceeb ah, maxaa yeelay raaxadu waa daroogo dhiiri gelin ah: Waxa ay ugu baaqeysaa maskaxdeena qeybta jiifta in ay dadaal yar bixiso. Waxa ay si xam-xam ah ugu sheegeysaa, raaxeyso, waad sameysay. Meelaha hibada lagu hormariyo maahan meelo raaxo ah. Xaqiiqdii, waxa ay yihiin cagsiga ayaga oo mararka qaar loogu yeero meelaha dadka lagu cadaabo. Xeryaha sare ee musikada —gaar ahaan kuwa wax fiican awooda. Iskuulada aduunka ugu wax qabadka fiican—kuwa ku yaal Finland iyo koonfurta kuuriya, kuwaas oo meesha ugu sareysa ka galay qiimeynta ardayda aduunka —waxa ay leeyihiin fasalo u eg sidii in aysan bedelin ilaa1950 yadii.

Muhiimadda taladaan anshax maahan; Waxa ay tahay dareen. Meelo aan kibir badneyn oo fudud, waxa ay caawinayaan in si aad ah diiradda loo saaro howsha markas gancanta ku jirta: gaarista iyo ku celinta iyo hardamidda.

@Somalibooks

Markii lagu siiyo kala doorasho u dhaxeysa raaxo iyo rafaad, dooro rafaadka. Maskaxdaada qeybta aan soo jeedin way kuu mahad celin doontaa.

@Somalibooks

INTA AADAN BILAABIN KAHOR, OGOOW HADII AY TAHAY XIRFAD ADAG AMA XIRFAD FUDUD.

Talaabada ugu horeysa ee dhisidda xirfad waxa ay tahay in aad ogaatid si sax ah nooca xirfad ee aad dhiseysid. Xirfad kasta waa laba midkood: Xirfado adag iyo Xirfado fudud.

XIRFADAHA ADAG EE SAX AHAANSHA SARE U BAAHAN waa falalka kuwaas oo loo qabto sida ugu saxsan uguna joogteysan ee macquulka ah, waqti kasta. Waa xirfadaha leh hal wado oo ku geyneysa natiijo macquul ah; xirfadaha aad qiyaasi kartid in uu qaban karo robot la isku haleyn karo.

Xifadaha adag waxa ay yihiin sax ahaansho lagu cel-celin karo, waxa ayna u badan yihiin in ay noqdaan wax lagu takhasuso, gaar ahaan kuwa muuqda. Xogaa tusaalooyin ah:

- Golfer ku dabaalanaya naadi, cayaar yahan kubadda laliska dheelaya, ama dhaq-dhaqaaq ciyaareed kasta oo sax ahaansho iyo ku cel-celin u baahan;

- Canug sameynaya xisaabta asaasiga ah (tusaale ahaan, isku darka ama shaxda isku dhufashada);
- Cayaariyahan kubadda kolayga oo tuuraya tuurasho xor ah;
- Akhriye yar oo u turjumaya muuqaalo warqadeed codad iyo erayo; Halkaan hadafkaadu waxa uu yahay in aad dhistid xirfad u shaqeneysa sida saacad la isku haleyn karo oo kale, sax ah loona qabto si isku mid ah waqti kasta, si iskeed ah, guul daro la'aan. Xirfadaha adag waa sida ABC: Had iyo jeer waa isku mid.

XIRFADAHA FUDUD-EE SIDA AADKA AH-ISUBEDBDELA, dhanka kale, waa kuwa leh wadooyin badan oo natiiyo fiican ku siineysa maya hal wado oo kaliya. Xirfadahaasi kuma saabsana sameynta wax isku mid ah si sax ah waqti kasta, laakiin bedelkeeda waxa ay ku saabsantahay in aad ahaatid fudeyd iyo fal gale; waxa ay ku saabsan tahay u aqoonsashada qaababka si joogto markay soo baxaan iyo sameynta doorashooyin caqliyeysan, oo ku saleysan waqti.

Xirfadaha fudud waxa ay u badanyihiin in aysan u baahneyn takhasus, gaar ahaan kuwa ku lug leh la xariirka dadka, sida:

- Cayaartooy kubadda cagta ah oo dareemaya jilicsanaan dhanka difaaca ah oo go'aansanaya in uu weerar qaado;
- Ganacsade saamiyaha ah oo baaraya fursad qarsoon dhex bartamaha maalin ganacsiyeed jaha wareersan;
- Fanaan si cajiib ah u turjumaya muusika si dareen sare leh;
- Sarkaal boolis oo ku jira gaaf wareega saq-dhexe, asaga oo qiimeynaya khatar culus;
- Madax shirkadeed “akhrinaya dhaq-dhaqaaqa qol” inta lagu guda jiray kulan culus ama wada xaajood.

Xirfadahaan, Ma isku deyeyno saxnaanshaha sida Saacadda oo kale, laakiin bedelkeeda waxaa muhiim ah awoodda si dhaqsi ah loou ogaado qaab ama macquulnimo, iyo in loo shaqeeyo si loo dhaafo caqabadaha adag. Xirfadaha fudud waxa ay ku saabsanyihiin akhrinta, aqoonsashada iyo falcelinta.

Muhiimadda taladan waxa ay tahay in xirfadaha adag iyo xirfadaha fudud ay kala duwanyihiin (Macno ahaan, waxa ay isticmaalaan qaabab kala duwan oo mareeg ah gudaha maskaxdaada), sidaas daraadeed waa la horumariyaa ayada oo la maraa qaabab kala duwan oo sameyn gudaha ah.

Ku bilow adiga oo naftaada weydiinaya midkee xirfadahaan u baahan in uu noqdo gebi ahaanba 100% mid joogto ah markasta. Kaas oo u baahan in loo fuliyo sax ahaanshaha mashiinka oo kale? Kuwaasi waa xirfadaha adag.

Kadib weydii naftaada, xirdadahee ayaa u baahan in ay noqdaan kuwa is bed- bedelaya, oo kala duwanaanaya, kuna xiran xaaladda? Kuwaas oo ku xiran u aqoonsashada qaababka si joogto ah iyo doorashada dookha ugu fiican?

Kuwaasi waa xirfadaha fufud.

Hadii aadan hubin in xirfadu tahay mid adag ama mid fudud, waa tan tajaabo fudud: Miyuu macalinku ama tababaruhu had iyo jeer ku lug leeyahay wajiyada hore? Hadii jawaabtu haa tahay, kadib waxa ay u badantahay in ay tahay xirfad adag. Hadii ay maya tahay, kadib waa xirfad fudud. Sedaxda talo ee soo socota ayaa si dheerad u sharaxaya fikradaan, ayaga oo sharaxaya qaababka tababarashada qotada dheer taas oo si fiican u shaqeysa si loo hormariyo nooc kasta oo xirfad ah.

SI AAD XIRFAD ADAG U DHISTID, U SHAQEEY SIDII FUUNDI FEEJIGAN.

Si aad u horumarisid xirfad adag oo la isku haleyn karo, waxaad u baahantahay in aad isku xirtid fiilooyinka saxda ah ee maskaxdaada. tani, waxa ay kaa caawineysaa in aad noqotid mid feejigan, degan, iyo in aad si macquul ah uga war heyso khaladaadka. Si aad ugu shaqeysid sidii fundi feejigan.

Tusaale fiican oo ah barashada xirfad-adag waxaa laga helaa habka awaamiirta ee muusikada Suzuki. Ardayda Suzuki waxa ay bilaabaan ayaga oo ku qaadanaya casharo badan si fudud barashada sida loo qabto qaansada iyo violin ka gacanta saxda ah iyo cadaadiska, istaaga saxda ah, muqaalka saxda ah. Ayaga oo isticmaalaya qaafiyadda iyo ku cel-celinta, waxa ay bartaan in ay dhaqaajiyaan qaansada (violin ka la'aantiis) “kor sida gantaal, hoos sida roobka, horay iyo gadaal sida tareenka choo-choo.” Aasaas kasta, si kasta oo ay fudeyd ugu muuqato, waxaa loo bartaa sida xirfad sax ah oo kale taas oo muhiimad weyn leh (taas, oo dabcan, dhab ah), waxaa lagu baraa ayada oo la isticmaalaayo taxanayaal

sawiro ah oo sax ah, ayada oo la qabanaayo mar labaad iyo labaad ilaa looga takhasuso. Gabalada muhiim ka ah waxaa loo dhisaa si taxadiran.

Sax ahanshaha waxa ay qiimo badan leedahay bilowga hore, maxaa yeelay sameynta ugu horeysa waxa ay u gogol xaartaa wadooyinka mustaqbalka. Dhaqaatiirta neerfaha waxa ay tan ugu yeeraan dhacdada “ku taraarixid degaandeg baraf leh”. Ku cel-celiska ugu horeeya waa sida ku taraarixidda kowaad ee baraf cusub: Isku dayada ku xig xiga, taraarixiddu waxa ay u badnaan doontaa in uu raaco jeexdimahaas. “Maskaxyadeenu way ku fiican yihiin dhisitaanka xariirada,” waxaa yiri Dr. George Bartzokis, digtoor cudurada neerfaha ku takhasusay oo wax ka dhiga UCLA (University of California, Los Angeles). “Ayagu sidaas uguma ficno burburinta ayaga.” Markad baratid xirfad adag, oo ah mid saxa lana cabiri karo. Usoco si tartiib ah. Qaad hal tilaabo oo fufud markiiba, adiga oo ku celinaya hagaajinayana intaadan ka socon kahor. Ka warqab khaladaadka, saxna ayaga, gaar ahaan bilowga. Barashada asaaska kaliya waxa ay u muuqataa caajis—xaqiiqdii, waxa ay tahay furaha maal gashiga. Hadii aad dhistid wadada saxda ah hadda, waxaad u beekhaamin doontaa naftaada waqti badan waxa ayna yareyneysaa dhibka.

SI AAD U DHISTID XIRFAD FUDUD U CIYAAR SIDA SKATEBOARDER.

Xirfadaha fudud waxa ay qabtaan indhaheena sababtoo ah way qururx badanyihiin: Sawiro xidigga kubadda cagta Lionel Messi oo ku sii socda wadadii uu ku dhalin lahaa gool qurux badan, ama Jimi Hendrix oo garaacaya guitar solo, ama Jon Stewart oo dhex mushaaxaya shactaradiisa. Hibooyinkaas waxa ay u muuqdaan si aad layaab u leh oo gaar ah. Xaqiiqdii waxa ay yihiin natiijada barnaamijyo aad u dhaqsi badan ee maskaxda ayada oo aqoonsaneysa qaabab ugana jawaabeysa sida saxda ah.

Halka xirfadaha adag sida ugu fiican ee la isugu geeyo ay tahay ayada oo la isticmaalaayo cabiro saxnaansho ah (fiiri talada #8), xirfadaha fudud waxaa loo dhisaa ayada oo la ciyaaraayo lana sahminaayo caqabado gudaha ah, deegaano aad isu bed-bedelaaya. Kuwaasi waa meelaha aad ka heleysid caqabado joogto ah aadna ka jawaab celineysid ayaga mar labaad oo labaad, adiga oo dhisaya isku xir fiilooyin dareen badan ah aad u baahantahay in aad akhrisid, aqoonsatid, kana fal celisid.

Brazil, waxa ay guri u tahay in badan oo kamid ah ciyaartooyda ugu xirfadda fiican kubadda cagta, waxa ay ku hormarisaa cayaartoydeeda ayada oo isticmaaleysa ciyaar gooni ah oo lagu magacaabo futebol de salão (“kubbad qol lagu dhex cayaaraayo”). Cayaartaan sida waalida ah dhaqsaha u ah, taas oo abuureysa taabashooyin 600 oo mar ka badan kubadda caadiga ah, waxa ay dalbaneysaa aqoonsasho qaababka oo joogto ah, taas oo si xowli ah u siyaadineysa xirfadda ciyaartooyda.

Magaalada Chicago, waxa ay u aheyd meel tababar qaar kamid ah shactroolayaasha mareykanka ugu fiican (kuwa ka baxay waxaa kamid ah Bill Murray, John Belushi, John Candy, Steve Carell, Stephen Colbert, and Tina Fey, iyo kuwa kale oo badan) waxa ay ku gaareen sidaan ayaga oo u diyaarinaya meel qani ah oo tartan aan dhamaad laheyn ka jiro, kaas oo lagu dabaqo hagaajinta xirfadda.

Xirfadaha hal abuurka leh—waxa ay u baahanyihiin waqti dheer oo isku xir ah. Walaalaha Brontë, sedax kamid ah waxa ay noqdeen sheeko xariiro qorayaal heerka aduunka ah, waxa ay ku dhiseen xirfadooda ayaga oo qoraaya sheekooyin kumanan kun oo bog ah ee buugag yar yar oo guri ku

sameys ah markii ay caruurta ahaayeen. Sheekooyinkii ugu horeeyey ee Brontë, sida horumarinta shqada hore ee Feys, aad uma aysan wanaagsaneyn—dhab ahaantiina taasi waa muhiimadda. Waxa ay noqdeen xirfadlayaal ayaga oo qabanaya kumanan kun oo gaaritaan ah iyo isku dayo aan dhammaad lahey.

Markaad sameyneysid xirfad fudud, diiradda saar sameynta isku dayitaan tira badan oo kala duwan, iyo helitaanka jawaab celin cad. Wax badan ha ka welwelin in aad khalad sameysid—waxa muhiimka ah waa sahanka. Xirfadaha fudud inta badan waa bashaal in la sameeyo, laakiin sido kale way adagyihiin sababtoo ah waxa ay kaa rabaan in aad adigu is taba bartid. Qeyb kasta gadaasheed weydii nafsadaada, Maxaa shaqeeyey? Maxaan shaqeynin? Iyo sababta?

SHARAF XIRFADAHA ADAG.

Sidaad ku dhowaad ogaan kartid, Badanaa hibooyinku maahan xirfado adag ama mid fudud, laakiin bedelkeeda waa isku darka labada. Tusaale ahaan, ka fikir cayaar yahan violin ka cayaara sida saxda ah uu faraha u cayaarayo meelo kala duwan (Xirfad adag) iyo awoodeeda ay u turjunto dareenka hees (Xirfad fudud). Muhiimadda taladaan way fududahay: Hortabinta sii xirfadaha adag maxaa yeelay waqtiga fog aad ayey muhiim ugu yihiin hibadaada. Naadiga kubadda laliska lagu barto ee Spartak ee Moscow ku yaala, waxaa jira sharci kaas oo ah in ciyaartooyda yar yar ay sugaan sanado kahor inta aysan gelin ciyaaro tartan ah. “Farsamadu waa wax kasta,” waxaa yiri taba bare, Larisa Preobrazhenskaya. “Hadii aad bilowdid in aad dheeshid farsamo la’aan waa khalad weyn.”

Waad la yaabi doontaa hadii aad ogaatid in sameeyaasha ugu sareeya ay muhiimad weyn siiyaan sameynta xirfadihii ay sameyn jireen markii ay bilowga ahaayeen. Ciyaari yahanka celli Yo-Yo Ma, waxa uu geliyaa daqiiqadaha ugu horeeya ee tababar kasta cayaarista hal qeyb oo cello da ah. Waxa uu ku bixiyaa

laacibka midowga kubadda cagta ee mareykanka Peyton qeybta ugu horeysa ee tababar kasta sameynta talaabo yar oo uu horay u qaado — Nooca ay baraan laba iyo toban sano jir ka. Cayaartooydaas nafsadooda kuma dhahaan, “Hey, Waxaan ahay mid kamid ah dadka aduunka ugu hibada badan—miyaanay aheyn in aan sameeyo wax aad caqabad u ah?” Waxa ay iska caabiyaan walaaca adkaanshaha waxa ayna ka shaqeeyaan howlaha sharfidda iyo haysashada xirfadahooda adag, maxaa yeelay kuwaas waxa ay sameeyaan —si lahubo aasaaska wax kasta oo kale.

Hal wado oo oo fikradaan maskaxda loogu haayo waxa ay tahay in aad u sawiratid hibadaada sida geed weyn —aad u weyn, Jirid adag oo xirfado adag ah oo leh dahaar jilicsan xirfado fudud oo kor ah. Ugu horeyn dhis jiridda.

Kadibna ka shaqeey laamaha.

HA KU DHICIN SIRIQDA FAAHINIMADA BEENTA AH.

Inteena badan waxaan kornay ayada oo naloo sheegaayo in hibadu ay tahay dhaxaltooyo, sida timo basali ah ama indho buluuga ah. Sidaas daraadeed, waxaan u qaadanaa in calaamadda la hubo ee hibada in ay tahay waqti hore, dhaqso ah, guul dhib la'aan ah, macnaha, Mucjiso ah. Xaqiiqdii, cilmi baaris si wanaagsan loo soo agaasimay waxa ay muujisay in aaminaadaas ay been tahay. Guul waqtiga hore ah waxa ay isu bedeshaa saadaaliye tabar daran oo guusha waqtiga fog ah.

Qaar badan oo cayaartooyda sar sare ah ayaa la yareystay markii ay yaraayeen, kadibna si tartiib ah ugu koray xidigo. Safkaas waxaa ku jira Michael Jordan (waxaa laga reebay kooxdii cayaartooyda ee dugsigiisa sare), Charles Darwin (macalimiinta ayaa u tix geliyey qof caadiya oo hooseeya), Walt Disney (waxaa laga eryey shaqo hore maxaa yeelay asaga “waxa uu la’aa qiyaasta”), Albert Einstein, Louis Pasteur, Paul Gauguin, Thomas Edison, Leo Tolstoy, Fred Astaire, Winston Churchill, Lucille Ball, iyo kuwa kale oo

badan. Hal aragti, Taas oo uu yiri Dr. Carol Dweck oo Jaamacadda Stanford bare ka ah, waxa ay tahay faanka iyo dareenka ay mucjisolayaasha helaan waxa uu u horseedaa ayaga in ay si aad ah u difaacdaan heerkooda la “yaabka ah” ayaga oo u bareeraya khataro yar, taas oo ugu danbeyntii gaabis ka dhigta waxbarashadooda.

Meelaha lagu hormariyo hibada looma dhisin aqoonsashada hibada, laakiin dhisidda ayada, maalin ka maalin. Aad ulama yaabaan dadaal badanayaasha iskamana dhigaan in ay ogyihiin qofka guuleysan doona. Markii aan booqanaayey xarunta tababarka Olympikada ee Mareykanka ee ku taala Colorado, Waxaan weydiiyey qol ay ka buuxan konton tababarayaal oo khibrad leh Su’aashaan: Miyaad si sax ah u qiyaasi kartiin suurtal galnimada in shan iyo tan sano jir uu ku guuleysan karo biladda cayaaraha laba sano gudaheed? Kaliya hal tababare ayaan taagay ganactiisa.

Anson Dorrance, madaxa tababarayaasha kooxda gabdhaha ee kubadda cagta ee Jaamacadda North Carolina, Kaas oo ku hogaamiyey kooxda guulaha labaatan iyo kow tartamada qaranka ah, ayaa uso koobay sidaan wanaagsan. “Mid kamid ah waxyaabihi ugu nasiibka darnaa ee aan arkay markaan ogaanaayo

ciyaartooyda dhalinta yar waxa ay tahay gabadha loo sheegay sanado badan sida ay khatar u tahay. Waqtiga ay bilowdo dugsiga sare, waxa ay bilowdaa in ay aaminto. Sanadkeeda ugu danbeeya, way niyad jabtay.

Kadib waxaa jira cagsigeeda, Gabadha dhegaha u taaganyihiin, taas oo si aamusnaan iyo go'aan leh go'aansata in ay meel sare gaarsiiso nafteeda. Gebi ahaanba, gabadhan aan kibirka badneyn, howl karkana ah waa mida noqota cayaartooyda saxda ah."

Hadii aad guuleysatay waqti hore, intii karaankaada ah sameey si aad dhegaha uga fureeysatid amaanta, kuna soco in aad naftaada ku riixdid qarka awoodaada, Halkaas oo uu horumarku ka dhaco. Hadii aadan laheyn guul waqti hore ah, ha joojin. Bedelkeeda, ula dhaqan dadaalkaada hore sidii tijaabooyin oo kale, maya sidii xukun oo kale. Xasuusnow, kani waa tartan, ma ahan duufaan.

SHAN WADO OO LAGU DOORTO MACALIN AMA TABABARE TAYO SARE LEH.

Macalimiinta waa weyn, Tababarayaasha, iyo hagayaasha, sida noocyo naadir ah oo kale, waxaa lagu ogaan karaa sifooyin yar. Shuruucda soo socota waxaa loogu tala galay in ay kaa caawiyaan kala saaridda musharaxiinta si aad u sameysid doorasha ugu fiican naftaada.

1. Ka fogow qofka ku xasuusiya kabalyeeri edab leh.

Noocan macalinka/tababaraha/hagaha ah si xad dhaaf ah ayaa looga helaa aduunkeena: Midka diiradda saara in uu kugu ilaaliyo raaxada iyo farxadda, ka dhiga in arimuhu ku socdaan si siman, dadaalka ugu yar. Kani waa nooca qofka wax badan ku qabta waqti yar, wax badan dhoola cadeeya, yiraahdana waxyaabaha lamid ka ah, “Ha welwelin, dhib malahan, Gadaal ayaan ka xalin doonaa taas.” Kani waa qof ku haboon in uu kabal yeeri ka noqdo maqaayad, lakiin qof aad u daran in uu noqdo macalinkaada, tababarahaada, ama hagahaada.

2. Raadi qof xoogaa ku cabsi geliya.

Cagsiga astaamaha kabal yeeriyaasha edabta leh, astaamaha macalimiinta/ tababarayaasha/hagayaasha

waa weyn waxa ay u badantahay in ay ku milanyihiin dareemo aan la aqoonsan Karin: Dareemada xushmadda, qushuucidda, iyo, inta badan, gariir cabsi ah. Tani waa calaamad fiican. Raadi qof kaas oo:

Si dhow kuula socda: Waxa uu xiiseynayaa in uu kula raadiyo —waxa aad rabtid, Kula ogaado meesha aad markas joogtid iyo waxa ku dhiiri geliya. *Ficil qaade ah:* Taas oo aan inta badan dooneyn in ay waqti badan ku bixiso hadal—bedelkeeda, waxa ay si deg deg ah ugu boodeysaa howlo, sidaas daraadeed way ku dareemi kartaa adigana waad dareemi kartaa.

Daacad ah: Waxa uu kuu sheegi doonaa runta ku saabsan wax qabadkaada luuqad cad; Tani way ku xanuujin doontaa marka hore. Laakiin waxaad ogaan doontaa in aysan wax shaqsi ah aheyn—waxa ay tahay xogta aad isticmaali kartid si aad u wanaagsanaatid.

Waxaa xusid mudan in erayga “coach” tababare uu asalkiisa ka imaday **kocsi**, erayga Hungarian ka ah oo macnihiisu yahay **“gaadiid.”** Ma aad raadineysid saaxiib ama waalid, waxaad raadineysaa qof adag, qof aad aamintid, qof aad safar u raacdid.

3. Raadi qof dhiiba tilmaamo cad oo gaaban.

Inta badan macalimiinta/tababarayaasha/hagayaasha waa weyn ma dhiibaan hadalo dhaadheer. Ma

bixiyaan wacdiyo ama casharo dhaadheer. bedelkeeda, waxa ay dhiibaan tilmaamo gaaban, cad oo aan lagu qaldami Karin; Waxa ay kugu hagayaan bartilmaameed.

John Wooden, tababare kubadda kolayga ah ee UCLA kaas oo si weyn loogu tixgeliyo in uu yahay mid kamid ah macalimiintii ugu fiicnaa abid, Waxaa mar cinwaan u ahaa daraasad sanad socotay taas oo diiwaan gelisay wax kasta uu ku yrir kooxdiiisa. Wooden ma bixiyo hadalo dhaadheer; xaqiiqdii, celcelis ahaan fariintiisu waxa ay socotay kaliya afar ilibiriqsi. Tani waxa ay hoosta ka xariiqeysaa run weyn: Wax bariddu maahan cod karnimo; waxa ay tahay abuurista xariir iyo dhiibidda xog waxtar leh.

4. **Raadi qof jecel barista aasaaska.**

Macalimiinta waa weyn waxa ay inta badan ku qarash gareeyaan kulan howleed dhan sameynta hal howl oo aasaasi ah—tusaale ahaan, habka aad u qabatid usha lagu tuuro golf ka, ama habka aad u riixdid halqeyb ee guitar ka ah. Tani waxa ay u muuqan kartaa qariib, laakiin waxa ay ka turjumeysaa fahamkooda oo xaqiiqo muhiima ah: Aaasaasiyaadkaan waa xudunta xirfadahaada (arag talada #10).

5. **Inta kale hadii ay ka simanyihiin, Qaado qofka da'da weyn.**

Bariddu waa sida hiba kasta oo kale: waxa ay qaadataa waqti ay ku korto. Tani waa sabata meelo badan oo hibada lagu hormariyo ay u hogaamiyaan dad ku jira da'da lixdamaadka iyo todobaatanaadka. Macalimiinta waa weyn waa kuwa markasta wax baranaya kuwaas oo hormariya xirfadooda sanad kasta oo gudbaya.

Taasi maahan in la dhahaayo ma jiraan macalimiin fiican oo sodan ka hooseeya—way jiraan. Mana ahan in la dhahaayo tababare kasta oo cirro leh waa caaqil—ma ay ahan. Laakiin inta kale hadii laga simanyahay, aad qofka weyn.

6. **HORUMARINTA XIRFADAHA.**

Hadii aan hal jumlad ku soo koobo farqiga u dhaxeeya dadka jooga melaha hibooyinka lagu hormariyo iyo dadka meelaha kale jooga, waxa ay ahaan laheyd sidaan:

Dadka jooga meelaha hibada lagu hormariyo waxa ay xariir gooni ah la leeyihiin Sameynta.

In badan oo naga mid ah waxa ay u arkaan tababarka sidii qasab lagama maar-maan ah, qasab u dhigma sidii in lagu qasbay in aad cuntid qudaartaada, aadna uga muhiimad ama xiiso yar marka loo fiiriyo

ciyaarta weyn. Laakiin meelaha lagu hormariyo hibooyinka waan booqday, tababarku waxa uu ahaa ciyaarta weyn, udub dhexaadka aduunyadooda, diiradooda weyn ee maalin noolaleedkooda. Qaabkaan wuu guuleystay maxaa yeelay waqti kadib, tababarku waa mid isbedelaya, hadii uu yahay nooca saxda ah ee tababarka. Tababar guta dheer.

Furaha Tababar qota dheer waa gaaritaan. Tani macnaheedu waxa ay tahay in aad kala bixisid nafsadaada waxyar kagadaal awoodaada hadda, adiga oo waqti ku qaadanaya aaga dhibka laguna magacaabo meesha macaan.

Macnaheedu waxa uu yahay u garaabidda awoodda ku ku cel-celinta, si ficilku u noqdo deg deg iyo mid iskiis ah. macnaheedu waxa ay tahay abuuridda aag tababar kaas oo kuu ogolaanaaya in aad gaartid kuna celisid, noqotod mid ku lug leh, aadna hormarisid xirfadahaada waqti kadib.

Qeybtii hore waxa ay ku saabsaneyd diyaar noqoshad. Qeybtaan waxa ay ku saabsantahay ficil qaadidda: qorshooyin fudud iyo xeelado si laguugu hago tababar qota dheer iyo in lagaa fogeeyo biyaha aan wax soo saarka laheyn ee tababarka gunta dhow.

RADDI MEESHA MACAAN.

Waxaa jira meel, u dhow qarka awoodaada, halkaas oo aad wax u baraneysid sida ugu fiican uguna dhaqsiyaha badan. Waxaa loogu yeeraa meesha macaan. Waatan sida aad ku heli kartid.

[Aagga raaxada]

Dareenada: Fudeyd, dadaal yari. Waad shaqeyneysaa, laakiin ma gaareysid ama ma xarbineysid. *Boqoleyda isku dayada guuleysta:* 80 boqolkiiba iyo wixii ka koreeya.

[Meesha Macaan]

Dareenada: niyad jab, adeeg, khaladaad ka warqabid. Waxaad si buuxda ugu lug leedahay xarbin daran —Sidii in aad kala jiideysid naftaada dhammaan awoodaada si aad u gaartid ku dhowaad yool aysan u muuqan in la gaari karo, adiga oo u jirsanaaya faraha caaradooda, kadibna gaaraya mar labaad.

Boqoleyda isku dayada guuleysta: 50–80 boqolkiiba.

[Aagga noolaanshaha]

Dareenada: Wareer, quusasho. Dulqaad yari: xanaaq, garaacid, iyo maleyn. Mar mar waad saxeysaa, laakiin

badanaa waa nasiib. *Boqoleyda isku dayada guuleysta:* kahoose 50 boqolkiiba.

Helitaanka meeshaada macaan waxa ay u baahantahay xoogaa hal abuur ah. Tusaale ahaan, qaar kamid ah ciyaartooyda golf ka waxa ay tuuristooda ugu shaqeeyaan biyaha hoostooda (taas oo xawaarahooda yareyneysa, sidaas daraadeed way dareemi karaan sixi karaana khaladaadkooda). Qaar kamid ah fanaaniinta waxa ay u ciyaaraan heesaha gadaal (Taas oo ka caawineysa in ay si fiican u dareemaan xariirka ka dhaxeeya qeybaha). Kuwaasi waa qaabab kala duwan, laakiin qaabka asalka ah waa isku mid: Raadi wadooyin aad ku kala bixisid naftaada. Ku ciyaar qararka awoodahaada. Sidii uu yiri Albert Einstein, “Qof waa in uu hormariyaa dareen uu ku qaban karo waxa uu qof kale si dirqi ah ugu qaban karo dadaalkiisa ugu sareeya.”

Erayga muhiim ka ah waa “Dirqi”. Weydii naftaada hadii aad isku daydid awoodaada ugu danbeysa, Maxaad sameyn laheyd? Calaamadee xuduudda awoodaada hadda, kadibna rejeey meel wax yar ka gadaaleysa ayada. Waa taas meeshaada.

ISKA FUR SAACADDAADA.

Tababar qota dheer laguma cabiro daqiiqado ama saacado laakiin tirada gaaritaanada tayada sare leh iyo ku celcelinta aad sameysid—asal ahaan, meeqo xariiro cusub ayaad ku sameysay maskaxdaada.

Intii aad tirin laheyd daqiiqado ama saacado, tiri gaaritaanada iyo ku celcelinta. Intii aad dhihi laheyd, “waxaan rabaa in aan jimicsi sameeyo labaatan daqiiqo,” u sheeg nafsadaada “waxaan rabaa in aan sameeyo toban wareeg oo xoog leh.” Intii aad qorhseyn laheyd in aad tuurtid kubadda golf saacad, qorshee in aad sameysid labaatan iyo Shan tuuryo oo tayo leh. Intii aad saacad akhrin laheyd buugaas, sameyso warqado xasuuseed adiga oo qiimeynaya naftaada dadaalka aad sameysay. Iska iloow saacadda oo hel meesha macaan, xataa hadii ay tahay kaliya daqiiqado yar, kuna cabir horumarkaada waxa tirsamaya: gaaritaano iyo ku celcelin.

DHAQAAQ KASTA U JEJEBI GABALO.

Laga soo bilaabo markii aan yareyn, waxaan taladaan fiican ka maqleynay waalidiinteena iyo macalimiinteena: Markiiba wax yar qaad. Taladaani way shaqeysaa maxaa yeelay waxa ay si sax ah uga turjumeysaa habka maskaxdeenu wax u barato. Xirfad kasta waxaa laga dhisaa gabalo yar yar oo la isu geeyay —waxa ay culumada cilmigu ugu yeerto gabalo.

Gabaladu waxa ay xirfadda u yihiin waxa xuruufta alfabeetada ay u tahay luuqadda. Kaliya, mid ku dhowaad wax ma teraayo, laakiin markii la isu geygeeyo gabalo waa wey, waxa ay dhisi karaan wax weyn oo qururx badan.

Si aad u bilowdid in aad gabalada isu geysid, ugu horeyntii ku naqshadeey naqshadda xirfadda maskaxdaada (arag talada #2). Kadib weydii naftaada:

1. Waa maxay sheeyga kali ah ee ugu yar xirfadaan ee aan khabiir ku noqon karo?
2. Gabaladee kale ayaa ku xirma gabalkaan?

Sameey hal gabal ilaa aad khabiir uga noqatid — kadibna isku xir gabalo badan, hal ka hal, sida saxda

@Somalibooks

aheyd ee aad isugu geyn laheyd xarfo si ay u sameeyaan eray. Kadibna isu geey gabaladaas kuwa kasii waa weyn iyo sidaas oo kale.

Muhiim maahan nooca xirfadda aad rabtid in aad baratid, Qaabku had iyo jeer waa isku mid: Arag dhammaan waxa. U kala jejebi qeybaha ugu yar yar. Isu geey si wada jir ah. Ku celi.

MAALIN KASTA, ISKU DAY IN AAD DHISTID GABAL AAD U FIICAN.

Noolasheena mashquulka ah, mararka qaar waa dhibaato in aan wax kasta u sameyno kaliya in aan guul gaarno. Waan dhameynaa saacadii lagu balamay si guul ku dheehantahayna u aragnaa —in yoolkii la gaaray! Laakiin yoolka dhabta ah maahan sameynta; waa horumarka. Sida John Wooden u dhigay, “Waligaa ha isku qaldin howl kaliya iyo guuleysiga.”

Hab aad waxtar u leh waxa uu yahay in la sameysto: waxa ugu yar oo la gaari karo ee ugu fiican. Farsamadaan, waxaad dooraneysaa hal gabal oo aad sida ugu wanaagsan u qaban kartid—Kaliya maahan in aad hormarisid, kaliya maahan in “aad ka shaqeysid,” laakiin aad heshid saxnaasho 100% ah. Tusaale ahaan, cayaartooy kubadda laliska waxa uu dooran karaa adeega tuuridda; qof iibiye ah waxa uu dooran karaa soo jiidashada labaatanka-ilbiriqsi ah si uu uso jiito gate joogto ah. Muhiimaddu waxa ay tahay in aad qaadatid waqtiga aad uga fikirtid yool yar kadibna aad dhammaan awoodaada isugu geysid sidii aad ku gaari laheyd.

Intaas kadib, laguuma dhisin in aad isku bedeshid hal maalin oo qura. Waxaa lagu dhisay in aad u hormartid tartiib ka tartiib xariir ka xariir, sameyn ka sameyn. Sidoo kale sidii Wooden yiri, “Ha fiirin waxa weyn, horumarka deg dega ah. Raadi horumarka yar hal maalin markasta. Taasi waa wadada kaliya ay ku dhacdo—markii ay dhacdana way waartaa.”

SOO DHOWEYSO HARDANKA.

Dhammaan meelaha lagu hormariyo hibooyinka, laga soo bilaab, Dallas, Brazil iyo New York, Waxaan arkay muuqaalo waji oo isku mid ah: indho cariiri ah, daan adag, san horay uso baxsan, wajiga qof si joogto ah wax u gaaraya, kasoke ku dhacaya, hadana mar labaad gaaraya. Tani wax iska dhacaya maahan. Tababarsho guda dheer waxa ay leedahy dhadhan dareen oo teel-teel ah, dareen kaas oo lagu soo kobi karo hal eray: “hardan.”

Inteena badan si joogto ah ayaan uga fogaanaa hardanka, maxaa yeelay raaxo mahan. Waxa ay u dareen egtahay guul daro. Si kastaba ha ahaatee, markii loo imado horumarinta hibadaada, hardanku maahan doorasho—waa lagama maar maan. Tani waxa ay u dhawaaqi kartaa qariib, laakiin waa wadada horumarku (evolution) nagu dhisay anaga. Hardanka iyo wareerka aad dareentid qararka awoodahaada —raaxo la’aantaas aad gubatay “kudhowaad, iyo kudhowaad”—waa dareenka dhismaha xariirka neerfo cusub, aragti taas oo baraha sare ee cilmu nafsiga ee jaamacadda UCLA Robert Bjork ugu yeeray

@Somalibooks

“adeeg loo baahanyahay.” Maskaxdaadu waxa ay u shaqeysaa sida murqahaada oo kale: xanuun la’aan, helitaan ma jiro.

KA DOORO SHAN DAQIIQO MAALINTII HAL SAAC.

Sameynta gudaha dheer, sameyn yar yar oo maalin le ah “fudud” aad ayey uga waxtar badanyihiin marka la bar bar dhigo taba bar dheer oo asbuuciiba hal mar ah. Sabatuna waxa ay xariir la leedahay sida maskaxyadeenu u koraan—xataa shan daqiiqo, waxa ay nafaqeyneysaa hanaankaan, Halka sameyn dheer oo mar mar ah ay ku qasbeyso maskaxdaada in ay ciyaarto qabo-daa. Ama, sida macalinka muusikada Shinichi Suzuki u dhigay, “Sameey maalmaha aad wax cuntid.”

Gaabnaan intee la eg ayey noqon karaan qeybahaas? Hans Jensen, macalin cayaarta ceallada oo wax ka dhiga Northwestern University, ayaa bixiyey tusaale markii uu ogaaday arday barta caafimaadka oo waqtigu-dharbaaxay kaas oo rabay in uu tababarto kaliya laba daqiiqo maalintii. Asaga oo u shaqeynaya si nidaamsan, waxa ay u kala jabiyeen gabalo qeybihiisa sheekada, ayaga oo marka hore qiimeynaya kuwa ugu adag. Ardaygii waxa uu awooday in uu si guul ah ku barto waxyaabo adag lix asbuuc gudahood. “Waan la

yaabnay sida wanaagsan oo ay u dhacday,” Jensen ayaa yiri. “Furuhu waxa uu ahaa diiraad buuxda iyo in aad si naxariis la’aan ah u ogaatid una saxdid khalad yar oo kasta laga so bilaabo bilowga.”

Faaidada kale ee sameynta maalin laha ah waxa ay tahay in ay noqoneyso caado. Qaabka sameynta-sameynta waqti loogu tala galay, u sameynta si wanaagsan— waaxaa loo baran karaa xirfad ahaan ruuxeeda, laga yaabo in ay tahay xirfadda ugu muhiimsan dhammaan. Sii waqti. Ayada loo fiirinaayo cilmi baaris aasaasidda caado cusub waxa ay qaadataa qiyaastii sodon maalin.

HA SAMEYN “DALOOLIN WAA WEYN” BEDELKEEDA, CAYAAR CIYAARO, YAR -YAR OO LA QABATIN LEH.

Taladaani waxa ay ku saabsantahay habka aad uga fikirtid tababarkaada. Erayga “daloolin” waxa uu muujinayaa dareen dhibaato iyo macno la’aan. Waa makaanik, ku celcelin, iyo caajis—sida ooraahdu dhaheyso, dalooli oo dil. Cayaaruhu dhanka kale, sax ahaantii waa cagsiga. Waxaa loola jeedaa baashaal, isku xirnaansho, iyo rabitaan. Taas sababteedana, xirfaduhu waxa ay ku hor maraan si dhaqsi ah markii loo eego ayaga qaab ciyaareed.

Daba gal taariikhda sameeye kasta oo heerka aduunyada ah waxaad ogaan doontaa sheekooyin ku saabsan ciyaaro yar yar oo la qabatin leh. Hadii ay ahaan laheyd ciyaari yahanka yar ee golf ka Rory McIlroy oo ku ciyaaraya Golf ka deyrka qoyska, ama Warren Buett oo asaga oo canug yar ah u socdaalaya albaab-ka albaab asaga oo iibinaya xanjada la ruugo iskuna deyaya in uu ogaado nooca dhedhenka ee ugu iibsiga badan, waxa ay ka simanyihiin ayaa waxa ay

tahay ku luglahaansho dhedhan iyo la qabatin leh, baashaal iyo farxad.

Tababarayaasha fiican waxa ay wadaagaan awoodda u bedelidda howlaha ugu caajisan ciyaaro. Qaanuunka maamulaya waa kan: hadii la tirin karo, waxaa loo bedeli karaa ciyaar. Tusaale ahaan, ciyaaridda guitar badan oo isku xig xiga waa caajis. Laakiin hadii aad tirisid inta jeer ee aad si sax ah u sameysay aadna naftaada ku siisid dhibco mid kasta oo sax ah, waxa ay noqon kartaa ciyaar. La soco horumarkaada, aragna meeqo dhibco ayaad sameysay asbuuc kasta. Asbuuca ku xiga, isku day in aad rikoor badan sameysid.

KU TABABARO KALINIMO.

Sameynta kalinimo way shaqeysaa maxaa yeelay waa wadada ugu fiican ee 1) Laga raadiyo meesha macaan qarka awoodaada, iyo 2) Lagu hormariyo joogteyn, maxaa yeelay kuma xirna dadka kale.

Cilmi baaris sal adag ee muusikada waxa ay is barbar dhig ku sameysay sameeyaal heerka aduunyada ah iyo tababarayaal sare. Cilmi baaristu waxa ay heshay in labada kooxood ay isaga mid ahaayeen tababar kasta marka laga reebo hal mid: Sameeyaasha heerka aduunyada ah waxa ay shan mar ka badnaayeen qaadashada kalinimo.

Sida tababaraha kubadda cagta dumarka ee waqooyiga Carolina Anson Dorrance ay tiri, “Muuqaalka horyaal waa qof foorara, ku dabaalanaya dhidid, daalana markii aysan cidina u jeedin.”

KU FAKAR SAWIRADA.

Kee baa awaamiirta soo socota ay fududahay in la xasuusnaado?

- Dib u qaad usha laliska hab toosan oo jiif ah.
- Dib u qaad usha laliska sidii in aad alaab ka qaadeysid miis qaxwo.
- Ugu hees weedha si aad u degan dhamaadka.
- Ugu hees weedha sidii buufin aaryo baxeysa.
- Taabo calaamadaha sida ugu fudud ee ugu macquulsan.
- Taabo calaamadaha sidii in ay kuleyl gubanaya yihiin.
- U darbee kubadda cagta si akhyaarnimo ah.
- U ogolow banoonigu in uu shumiyu cagtaada.

Sawiradu aad ayey u fudud yihiin in la qabto, dib loo xasuusto, iyo in la sameeyo. Tani waxaa u sabab ah maskaxdaadu waxa ay ku bixisaa malaayiin sano kobcinta si ay u diiwaan geliso sawirada si aad u saxan lana xasuusan karo marka loo firiyo dhisidda afkaarta. (Wax kasta kadib, maalmihii taariikhda kahor, qofna marna kama uusan wel-weleyn in ay cunto fikrad baahan. Laakiin waxa ay ka fikiri jireen libaaxyada.)

@Somalibooks

Markasta oo macquul ah, abuur sawir sax ah ee gabal kasta aad rabtid in aad baratid. Sawiradu muhiim maahan in ay faah-faahsanaadaan, kaliya waxaa muhiim ah in la arki karo Lana dareemi karo.

SI DHAQSI AH ULA SOCO KADIB MARKAAD KHALAD SAMEYSID.

Inteena badan waxaan dhib ku qabnaa khaladaadka. Markaan sameyno mid, dareen kasta oo aan leenahay waxa uu nagu dhiiri geliyaa in aan ka tagno, iska indha tirno, kana soo qaadno in aysan ba dhicin. Tani ma fiicna, maxaa yeelay sidaan horay uso aragnay, khaladaadku waa hagayaasheena horumarka. Daraasad sawiro laga qaaday maskaxda waxa ay muujisay arin cajiib ah, 0.25 ilbiriqsi kadib markii khaladka la sameeyey, dadku waxa ay sameyaan laba midkood—si adag ayey u fiiriyaan khaladka ama way iska indha tiraan asaga. Dadka dareen qota dheer siiya khaladka waxa ay wax u bartaan si aad muhiim u ah marka loo fiiriyo kuwa iska indha tira.

Hormari dhaqanka ah in aad horay ka ogaatid khaladaadka. Ha shakinin, ha xirin indhahaada; si toos ah u fiiri ayaga aragna waxa dhacay kadib weydii naftaada maxaad sameyn kartaa marka xigta si aad horumar u sameysid?

U qaado khaladaadka si dhab ah, laakiin maya marnaba si shakhsi ah.

MIRA AWAAL FIILOOYINKA MASKAXDAADA OO XARIIRO CUSUB SAMEYNAYA.

Marka aad aadid meesha macaan ee qarka awoodaada iyo in aad gaartid meel ka shisheeyda, waxaad sameyneysaa aadna xoojineysaa xariiro cusub ee maskaxdaada. Kadib khaladaadku maahan khaladaad dhab ahaantii —waxa ay yihiin xogta aad isticmaaleysid si aad u dhistid xariirada saxda ah. Kulamaa aad u foojignaatiid khaladaadka aadna saxdid ayaga, kulamaa aad xariiro sax ah aad ka dhiseysid gudaha maskaxdaada.

Mira awaalidda hanaankaan sidii in ay dhacday oo kale waxa ay kaa caawineysaa in aad khaladaadka u turjuntid waxa ay dhab ahaan yihiin: qalab lagu dhiso xirfad.

MIRA AWAAL FIILOOYINKA MASKAXDAADA OO DEG DEG NOQONAAYA.

Markasta oo aad si qota dheer wax u sameysid—fiilooyinka maskaxdaada waxa ay noqdaan deg deg. waqti gudihi, xawaaraha seenyaaladu waxa ay kordhaan laga bilaabo 2 mph ilaa 200 mph.

Markaad tababaraneysid, way fiicantahay waana dhiiri gelin in aad mira awaashid wadooyinka maskaxdaada oo laga bedelay fiilo yar oo cariiri ah loona bedelay mid weyn oo xawaare sare leh, maxaa yeelay run ahaantii taasi waa waxa dhacaya.

SOO YAREEY MEESHA TABABARKA.

Meelo yar yar oo lagu taba barto waxa ay ka dhigi kartaa taba barka mid qota Ddheer markii loo isticmaalo ayaga in ay kordhiyaan tirada iyo xadiga ku celcelinta iyo cadaanshaha hadafka. Tusaale fiican waxaa isticmaala kooxda FC Barcelona, taas oo si weyn loogu tix geliyo in ay tahay kooxda kubadda cagta ee aduunka ugu wanaagsan, Qaabku wuu fudud yahay : Hal qol oo waxyar ka weyn qolka qabeyska, laba ciyaariyahan, iyo hal banooni—mid kasta oo ciyaariyanka kale ka ilaalin kara kubadda inta ugu dheer ayaa guuleystay. Cayaartaan yari waxa ay kobcisaa xirfad muhiim ah—xakameynta kubadda—ayada oo la abuuraayo qulqulatooyin, hardan deg deg ah oo taxano ah taas oo ciyaariyahanadu ay ka jawaab celiyaan sidas owgeedna way hormaraan. “waxa ay u muuqataa waali aad ah,” waxaa yiri tababare hore ee akadamiyadda Barcelona oo lagu magacaabo Rodolfo Borrell. “Laakiin way shaqeysaa.” Waxaan isticmaalay nooc fikaradaan ah si aan wax u baro kooxdeyda yar ee naadiga kubadda kolayga, waxaana ku yeelanay kulamo

badan oo wax soo saar leh meel aan ka weyneyn qolka jiifka. Qeybta aan ugu jeclahay? Waxat tahay in aadan ku qeylin garoonka.

Taladaan laguma dabaqo kaliya waxa muuqda. gabayaasha iyo qoraayaasha way soo yareeyaan meesha ayaga oo isticmaalaya qaabab wax xadidaya si ay ugu khasbaan naftooda qaab yar oo hal abuur leh—sida jimicsiyada qoritaanada yar yar. Shactro qorayaasha waxa ay isticmaalaan 140-xuruuf oo Twitter ah sidii meel ay ku hormariyaan xirfadooda. Ganacsigu sido kale wuu ka faaidi karaa cadaadiska: Toyota waxa ay tababartaa shaqaalaha cusub ayada oo yareyneysa safka golaha in la eg hal qol oo laga buuxiyay qalabka shirkadda oo la eg qalabka caruurtu ku ciyaaraan. Shirkaddu waxa ay ogaatay in tababarkaan yari uu aad uga waxtar badanyahay marka loo eego safka saxda ah ee wax soo saarka.

Weydii naftaada: Muxuu yahay meesha ugu yar ee loo baahanyahay si loo sameeyo garitaanadaan iyo ku cel cel-celidaan? Aaway meesha dheeraadka ah oo caqabadda ku ah wadaxariirka deg dega ah oo fudud?

TARTIIBI AYADA (XATAA SI KA TARTIIBSAN SIDA AAD MALEYNEYSID).

Markii aan barano sida loo sameeyo wax cusub, dareenkeena deg dega ah waxa uu yahay in aan mar labaad sameyno, si dhakhso ah. Tani waxaa loo yaqaanaa Jaleeca *Hooy, Ifiiri aniga!* Tani waxa ay nagu dhiirigelisaa in xawaaruhu ay sameeyan dareen sax ah, laakiin sido kale waxa ay abuuri kartaa jahawareer, gaar ahaan markii la joogo xirfadaha adag (arag Takada #8). Waxaan ku bdelanaa sax ahaansho—iyo waxqabad waqtiga-dheer ah— farxad ku meel gaar ah. Sidaas daraadeed, tartiibi ayada.

Tababarka aadka tartiibka u ah waxa uu u shaqeyaa sidii miraayad weyneyso ah: Waxa ay noo ogolaataa in aan dareeno khaladaadkeena si aad u cad, sidaas daraadeedna aan saxno ayaga. Tababarka tartiibta ah waxaa isticmaala meelo badan oo hibada laguhormariyo si ay u baraan xirfadaha adag, laga soo bilaabo naadiga kubadda laliska ee Spartak (Halkaas oo ardaydu u tuuraan kubadda si aad tartiib u ah) ilaa iskuulka Septien ee Muusikada cusub (halkaas

oo sameeyaashu bartaan hees cusub ayaga oo heesaya hal qeyb oo tartiib ah markiiba). Ben Hogan, waxaa loo tix geliyey in uu lahaa xirfadii ugu saxsaneyd tuuryada golf ka taariikhda ciyaartiisa waxa uu si joogto ah u tababaran jiray si tartiib ah taas oo markii uu kubadda tuuro ay dhaqaaqdo qiyaastii laba taako. Sida ooraahdu dhaheyso, “Ma ahan sida dhaqsiyaha ah ee aad u sameyn kartid. Waxa ay tahay sida tartiibta ah ee aad si sax ah ugu sameyn kartid.”

XIR INDHAHAADA

Mid kamid ah wadooyinka ugu dhaqsiyaha badan ee looga dhigi karo tababraka mid qota dheer sido kale wa mid kamid ah kuwa ugu fudud: Xir indhahaada. Fanaaniinta ayaa isticmaalayey qaabkaan waqti dheer si ay u hormariyaan dareenka iyo sax ahaanshaha, laakiin sido kale waxa ay u shaqeysa xirfadaha kale. Michael Jordan waxa uu ku tababaran jiray tuurmooyin xor ah ayada oo indhihiisu xiranyihiin; tababarka Navy SEAL (ciidan si gaar ah u tababaran oo mareykanku leeyahay) waxaa ku jira tababaro badan oo mugdiga lagu qaato.

Sababta, xaalad kasta, waa isku mid. Xitritaanka indhahaada waa hab fudud oo kugu riixaya qarka awoodaada, si aad u gaartid meesha macaan. Waxa ay kaa fogeyneysa mashquulka kuguna duweysaa dareemadaada kale si ay u bixiyaan jawaab celin cusub. Waxa ay kaa caawineysaa ku naqshadeynta naqshadda xirfadda maskaxdaada ayada oo ka dhigeysa in xirfadda caadig ah xataa ay u muuqato mid qariib ah oo cusub.

JIL AYADA

Meelaha lagu hormariyo hibada waxaad arki dontaa dad tuuraya kubadda gulf ka iyo layliska meelo maran, ku ciyaaridda pianada miiska korkiisa, iyo sameynta ciyaaro qiyaas ah ayada oo lugtoodu ay saarnatahay sagxadda. Waxa ay u muuqataa waali laakiin marka laga fiiriyo dhanka tababarashada- qotada dheer waxa ay sameyneysaa macno. Saaridda waxkasta marka laga reebo ficilada aasaasiga ah waxa ay kuu ogolaaneysaa in aad diiradda saartid waxa ugu muhiimsan: sameynta gaaritaan sax ah.

**MARKA AAD SI SAX AH U
SAMEEYSID CALAAMADEE
MEESHA.**

Mid kamid ah xaaladaha ugu muhiimsan ee kulanka tababarka waxa ay tahay markaad sameysid gaaritaankaadi ugu fiicnaa ee ugu horeeyey. Tani markay dhacdo, jooji. Kuso cesho dhacdadii ku ciyaarna mar labaad muuqaalka maskaxdaada. Xifdi dareenka, qaabka, dareenada jireed iyo maskaxeed. Muhiimaddu waxa ay tahay in la calaamadiyo meeshaan—tani waa meesha halkaas oo aad rabtid in aad baxdid mar labaad iyo labaad. Tani maahan dhamaadka—waxa ay tahay bilow cusub ee sameynta xirfadda ilaa ay ka noqoto mid iskeed ah. Sida Kimberly Meier-Sims of the Sato ee xarunta barashada Suzuki ay tiri, “Tababarku waxa uu bilowdaa markaad si sax ah u sameysid.”

QAADO NASASHO YAR.

Tani waa mid kamid ah tallooyinka aan ugu jeclahay. Nasasho yar qaadashada waxa ay can ka tahay meelaha lagu hormariyo hibada, waxa ayna u daliishadaan cadeymo cilmiyeed iyo kuwa bulsho labadab.

Midda Bulsho: Albert Einstein waxa uu ku fiicnaa fiisikiska, run ahaantii waxa uu ku fiicnaa hurdadiisa labaatanka daqiiqo ah ee qadada kahor. Dadka kale ee hurdada yar qaata waxaa kamid ah Leonardo da Vinci, Napoleon Bonaparte, Winston Churchill, Thomas Edison, Ronald Reagan, John F. Kennedy, iyo John D. Rockefeller. Waqti la qaado koox kasta oo ciyaartooy xrfadlayaal ah waxaad ogaan doontaa in ay sido kale yihiin hurdo yar qaatayaal xirfadleey ah.

Dhanka cilmiga: Hurdo yar qaadashada waxa ay u fiicantahay waxbarashada maskaxda, maxaa yeelay waxa ay ka caawisaa in ay xoojiso xariiradii sameysmay intii lagu guda jiray tababarka iyo in ay u diyaarido maskaxda qeybta labaad. Cilmi baraayaal katirsan jaamacadda California, Berkeley, waxa ay ogaadeen seexashada labaan daqiiqo waxa ay hormarisaa heerka xasuusta 10 boqolkiiba, halka sameyn la'aanta

@Somalibooks

nasashada ay xusuusta maskaxda hoos u dhigto 10 boqolkiiba. “Waxaad u baahantahay seexasho barashada kahor, si aad u diyaarisid maskaxdaada, sidii isbuunyo qalalan, si ay u nuugto xogta cusub,” waxaa yiri hogaamiyaha cilmi barista, Dr. Matthew Walker.

SI AAD U BARATID DHAQQAQ CUSUB, BUUNBUUNI ASAGA.

Ka fikir qaabka waalidiintu ay ku baraan ilmahooda yar-yar erayo cusub—way kala jiidaan cod kasta, si saaid ah ayey xoogga u saaraan, si xad dhaaf ah ayey u sameeyaan. Sabab fiican ayaa ku jirta sidaan. Ku fogaandshaha wax, waxa ay naga caawisaa in aan fahano meesha ay xuduudaha yihiin.

Si aad u baratid dhaqaaq cusub, buunbuuni asaga. Haddii dhaqaaqu kaa rabo in aad jilbahaada kor u qaadid, qaad ayaga ilaa saqafka. Haddii ay kaa rabto in aad si xoog ah u riixdid xarkaha guitar ka, ku riix dhammaan awoodaada.

Haddii ay meel kaa rabto in aad xoogga saartid kolka aad ka hadleysid fagaare, xoogga u saar intaad jili kartid. Ha noqo maqane jooge. Markasta dib ayaad uso laaban kartaa. Fogoow sidaas daraateed waad dareemi kartaa qararka banaanka ah ee dhaqaaqa, kadibna aad ka shaqeysid dhisidda xirfadda si sax ah.

SAMEEY GAARITAANO TOGAN.

Waxaa jira xaalad waxyar kahor ku celin kasta markaad wajaheysid doorasho: midkood waxad diiradda ku saari kartaa dareenkaada yoolka (waxaad rabtid in aad sameysid) ama waxaad diiradda saari kartaa khaladka macquulka ah (waxaad rabtid in aad ka fogaatid). Taladaan way fududahay: Had iyo jeer diiradda saar dhaqaaqa togan, maya midka taban.

Tusaale ahaan, ciyaariyahan golfer ah oo u diyaar garoobaya tuuritaan waa in uu u sheegaa nafsadiisa, “Toosi tuuritaanka,” mahan in uu u sheego “Ha u tuurin sidaan u tuur dhanka bididxda.” Dhaqaatiirta cilmi nafsiga waxa ay tan ugu yeeraan “*toosin togan*,” waxa ayna dhiibaan aragtiyo badan oo ah sida ay toosintu u saameyso maskaxda qeybta jiifta. Muhiimaddu waxa ay tahay, had iyo jeer waxa ay kaa caawin kartaa gaaridda waxa aad rabtid in aad sameysid.

SI AAD BUUG WAX UGA BARATID, XIR BUUGGA.

Aan kaso qaadno in hal asbuuc oo hadda kadib ah aad tijaabo ku mari doontid tobanka bog ee xigta ee buugaan. Waxaad heysataa sodon daqiiqo oo aad wax ku akhrisid. Qaab akhirs noocee ah ah ayaa kaa caawin kara in aad natiijo fiican heshid?

B) Akhrinta tobankaas bog afar mar oo isku xigta, iskuna daydid in aad xafidid ayaga.

T) Akhrinta boggagaas hal mar, kadib xiridda buugga iyo qoridda hal bog oo koobitaan ah.

Cilmi baaris ayaa muujineysa in dadka raaca qorshaha T ay xasuustaan 50 boqolkiiba waqtiga dheer waxa ay akhriyeen marka loo fiiriyo dadka raaca qorshaha B. Tani waa sababta mid kamid ah shuruucda ugu aasaasi san sameynta qotada dheer: Barashadu waa gaaritaan. U akhrinta buug si adag — hanaan xogaa dhib la'aan ah, u ogolaanshaha erayada in ay kuu dhaqaan sidii qubeys diiran- ma ku gaarsiineyso meesha macaan.

Gaaritaan yar waxa uu la egyahay barasho yar.

Dhanka kale, xiritaanka buugga iyo qoriitaanka koobid waxa ay kugu qasbeysaa in aad soo saartid

meelaha muhiimka ah (garitaano badan), habeynta iyo hagaajinta fikradahaas sidaas daraadeed waxa ay sameynayaan macno (gaaritaano badan), iyo in aad ku qortid bogga (wali gaaritaano badan, ayna la socdaan ku celcelin). Isla egtu had iyo jeer waa isku mid: Gaaritaano badan waxa ay la egyihiin waxbarasho badan.

ISTICMAAL FARSAMADA SANDWITCH KA.

Tababarasho qota dheer waxa ay tahay helidda iyo sixidda khaladaadka, marka su'aasha sida dabiiciga ah usoo boodda ayaa waxa ay tahay: Waa maxay wada ugu fiican ee lagu hubiyo in aadan ku celin khaladaadka?

Hal wado waxa ay tahay in la dabaqo farsamada sandwich ka. Waxa ayna u egtahay sidaan:

1. Sameey dhaqaaqa saxda ah.
2. Sameey dhaqaaqa aan saxda aheyn.
3. Sameey dhaqaaqa saxda ah mar labaad.

Yoolku waxa uu yahay in la xoojiyo dhaqaaqa saxda ah iyo in tooshka lagu ifiyo khaladka, ayada oo laga hortagaayo in uu noqdo khaladku mid aan la ogaan, kuna milmo howshaada.

ISTICMAAL FARSAMADA 3X10.

Taladaan waxa ay ka timid digtoor. Douglas Fields, digtoor neerfaha ku takhasusay oo wax ka dhiga machadka caafimaadka qaranka ee ku yaal Bethesda, Maryland, kaas oo cilmi baaris ku sameeya xasuusta iyo waxbarashada. Waxa uu ogaaday in maskaxdeenu ay sameeyso iskuxir xoog badan markii la kiciyo sedax jeer oo ay u dhaxeeyso toban daqiiqo kiiba.

Turjumaad qof kasta fahmi karo: Si aad wax u baratid sida ugu macquulsan, sameey sedax jeer, ayada oo toban daqiiqo oo biririf ah u dhaxeeyso ku celin kasta. “Waan ku dabaqaa tan barashada waxyaabaha cusub noolasheyda gaarka ah, wayna shaqeysay,” Fields ayaa yiri. “Tusaale ahaan, qeybidda qeyb adag oo musika ah ee guitar, waan sameeyey, kadib waxkale ayaan sameeyey toban daqiiqo, kadibna marlabaad ayaan sameeyey [iyo sidaas oo kale].”

HINDIS TIJAABOYIN MAALINLE AH.

Howlo maalmeedka meelaha lagu hormariyo hibada waxaa ka buuxaa tijaabooyin yar yar. Tijaabooyinku maahan kuwa cilmiyeysan, loolamana dhaqmo sidii xukun—waxa ay aad ula mid yihiin shaqooyin bartilmaameed leh, ay hindiseen sameeyaasha iyo macalimiintooda.

Tusaale ahaan, Tiger Woods, waxa uu abuuray tijaabo taas oo ay tahay in uu dhufto toogashooyin boqoleey gooni ah gudaha masaafo gooni ah maalin kasta (80 boqolkiiba, sodon dhudhun, tusaale ahaan). Iskuul muusika ah, macalimiintu waxa ay siiyaan aradayda tijaabooyin yar yar ayaga oo abaal marin uga dhigaya shan doolar ardaygii si fiican uga soo baxaa, tababarayaal hore ee horyaalka kubadda laliska Pete Sampras, Tracy Austin, iyo Lindsay Davenport, waxa ay isticmaalaan qaab lamid ah. Macalimiintu uma arkaan tan in ay tahay laaluush, bedelkeeda waxa ay u arkaan qaab dhiiri gelineed. Sida macalinka cello da Hans Jensen uu iigu sharaxay, “Sheeyga muhiimka ah, sheeyga kaliya, waxa uu yahay in laga caawiyo ardayda

@Somalibooks

in ay horay u riixaan naftooda. Waxaa jira wadooyin badan oo sidaas lagu sameeyo; Hadii ay lacag ahaan laheyd ama shukulaato ama wax kale run ahaantii waa isku mid.”

SI AAD U DOORATID HAB SAMEYNTA UGU FIICAN ISTICMAAL QAABKA G.K.U.J.

Dhibka ugu weyn ee doorashada qorshe sameyn ma ahan in ay jiraan qaab doorashooyin yar, laakiin waxa ay tahay in ay jiraan wadooyin badan.

Sidee ayaad ku ogaan kartaa qaabka ugu fiican? Taladaan waxa ay dhiibeysaa hab lagu cabiro waxtarka tababarka. Waxaa loogu yeeraa qaabka cabirka Xaraf kasta waxa uu u taaganyahay xaraf muhiim ah oo ku saabsan tababarasho qota dheer.

G: Gaaritaan iyo ku cel-celin. K: Ku lug lahaansho

U: Ujeedo

J: Jawaab celin deg deg ah.

ARINKA 1: GAARITAAN IYO KU CEL-CELIN.
Miyuu ku geeyey tababarka aad sameyneysay qarka awoodaada, gaaritaan iyo ku cel-celin?

Dhacdo: Laba macalin oo xisaabta dhiga oo isku dhufashada xisaabta baraya sodon arday.

- Macalin B waxa uu doortay hal arday in uu ku qoro shaxda xisaabta sabuuradda.

- Macalin T waxa uu abuuray qaab “muuqaal ciyaareed ah” kaas oo caqabdaha isku dhufashada xisaabta loogu so bandhigay si muuqaal ah fasalka oo dhan, kadib waxaa loo yeeraa hal arday si uu su’aasha uga jawaabo. *Natiijada*: Macalin T ayaa doortay dookha fiican maxaa yeelay waxa ay abuureysaa sodon gaaritaan halkii su’aal ba. Halka fasalka B uu hal arday oo kaliya sameynaa gaaritaan —qof kasta oo kale waa in uu fadhiyaa fiirsadaana oo kaliya.

ARINKA 2: KU LUG LAHAANSHO. Tababarku miyuu xoogan yahay? Miyuu qataa dareenkaada? Miyaad isticmaashaa dareen si aad hadafkaada tabarka u gaartid?

Dhacdo: laba arday oo buunka barata oo isku deyaya in ay bartaan sheeko gaaban, oo adag oo hees ku jirta.

- Buunciyaare B waxa uu ciyaaray sheekada labataan jeer.
- Buunciyaare T waxa uu isku dayey in uu u ciyaaro sheekada si heer sare ah— asaga oo aan wax khalad ah sameyneyn—marar badan oo isku xig xiga. Hadii ay sameyso wax khalad ah, tirintu

waxa ay kaso bilaabaneysaa ebar mar labaad ayeyna soo bilaabee.

Natijada: Ardayga T ayaa qaatay go'aan wanaagsan, maxaa yeelay qaabka ayeey aad ugu lug leedahay. Ciyaaridda sheeko labaatan mar oo isku xigta waa caajis, qaab kaas oo aad kaliya tirineysid ku cel celinta ilaa aad ka sameysid.

Laakiin u ciyaaridda marrar badan si heer sare ah, markii aad wax khalad ah sameysid na aad eber kaso bilowdid, waa ku lug lahaansho qota dheer.

Arinka 3: *Ujeedo.* Miyey howshu si toos ah kuugu xireysaa xirfadda aad rabtid in aad dhistid?

Dhacdo: Laba koox oo kubadda kolayga ah ayaa laga badiyey ciyaaro isku xig xiga ayada oo ay ugu wacan tahay tuurmooyin xor ah oo ay lumiyeen.

- Xooxda B waxa ay ku tababarteen tuurmooyin xor ah dhammaadka tababarka, ayada oo ciyaariyahn kasta sameynaayo konton tuurmo kaligiis.
- Kooxda T waxa ay ku tababaratay tuurmooyin xor ah, ayad oo lagu jiro ciyaar kulul, ayada oo ciyaariyahanadu sameeynayaan tuurmooyin ayaga oo daalan cadaadisna saran yahay, sidii in ciyaarti saxda aheyd lagu jiro. *Natijada:*

Kooxda T ayaa sameysay doorashada saxda ah, maxaa yeelay tababarkoodu waxa uu ku xirayaa xirfadda ay rabaan in ay dhisaan, awoodda lagu sameeyo tuurmooyin xor ah ayada oo cadaadis saaranyahay, kolka ay daalanyihiin. (M jiro ciyaariyahan waligiis sameeyey konton toogasho oo isku xigta hal ciyaar gudaheed.)

ARINKA 4: JAWAAB CELIN DEG DEG AH. Miyuu bartuhu helaa warbixn sax ah oo joogto ah oo ku saabsan wax qabadkiisa—meesha uu ku guuleystay iyo meesha uu khaladaadka ka sameeyey?

Dhacdo: Laba arday oo dugsiga sare ah oo isku deyaya in ay hormariyaan heerkooda SAT (Imtixaan mideysan oo ardayda laga qaado inta aysan jaamacadda gelin wadanka Mareykanka) ka.

- Ardayga B waxa uu sabtiga galay nooc ka id ah tijaabada SAT ka, kadib waxa uu helay natijada tijaabada hal asbuuc kadib.
- Ardayga T waxa uu galay sabtiga nooc fudud oo tijaabada ah oo ka kooban qeyb kasta, ayada oo qiimeyneysa nafteeda dibna u fiirineysa tijaabo kasta si faah faahsan sida ugu dhaqsiiyaha badan kadib marka ay dhameeyso. *Natijada:* Ardayga

T ayaa sameeysay doorashada saxda ah, maxaa yeelay jawaab celintu waa toos iyo deg deg. Ayada oo si dhaqso ah u baraneysa meesha ay khaladka ka sameysay (iyo meesha ay saxday) waxa ay u badantahay in ay maskaxdeeda ku dhegto, halka helidda asbuuc kadib ay yeelaneyso saameyn yar.

Fikradda cabirkaan way fududahay: Markii lagu siiyo doorasho laba qaab sameyn, ama markaad aad sameyneysid tijaabo ama ciyaar cusub, qaado midda xoogga saareysa afartaan talo. Casharka weyn halkaan waxa uu yahay in aad dareen siisid naqshadda tababarkaada. Isbedelo yar yar ee qaabka ah waxa ay abuuri kartaa koror weyn oo karaarka waxbarasha ah.

JOOJI KAHOR INTA AADAN DAALIN.

Xirfado badan, gaar ahaan ciyaaraha, caafimaadka, iyo ciidanka, waxaa jira caado soo jireen ah oo shaqeyn ah ilaa daalitaan buuxa. Caadadaan waxa ay leedahay isticmaalkeeda, gaar ahaan horumarinta jimicsiga iyo adkaanshaha maskaxda, iyo horumarinta isku xirka dareenada koox ahaan.

Laakiin markii loo imaado waxbarashada, cilmigu waa waadix: Daalku waa cadowga. Daalku waxa uu hoos u dhigaa shaqada maskaxda. Waxa uu badiyaa khaladaadka, waxa uuna keenaa soo gaagaabin taas oo abuurta caadooyin xun xun. Wax lala yaabo maahan in inta badan meelaha xirfadaha lagu hormariyo ay ahmiyad gooni ah siiyaan sameynta tababarka marka dadku ay carboonyihiin, inta badan subaxdii, hadii ay macquul tahay. Markii daalku soo muuqdo, waa waqtigii joojinta.

SAMEEY SI DHAQSO AH KADIB TABABARKA.

Taladii lasoo dhaafay waxa ay ku saabsaneyd muhiimadda tababarashada marka aad carboontahay. Taladaani waxa ay ku saabsantahay nooc gooni ah oo carboonaan ah, Taas oo imaada xaaladda waxyar kadib tababarka, ciyaarta, ama tartanka. Xaaladaas, Tababarashadu ku dhowaad waa waxa ugu danbeeya oo aad rabtid in aad sameysid. Laakiin waxa ay tahay sheeyga ugu horeeya oo ay tahay in aad sameysid, hadii aadan aad u daalaneyn, maxaa yeelay waxa ay kaa caawineysaa in aad bartilmaameysatid meelahaada jilicsan aadna saxdid. Sidii ciyaariyahanka golf ka Jack Nicklaus uu yiri, “Had iyo jeer waxaan gaaraa tababarkeyga ugu wax soo saarka badan kadib wareeg dhab ah. Kadib, khaladaadku waxa ay ku cusubyihiin maskaxdeyda waaxaana aadi karaa tababarka si gooni ahna uga shaqeyn karaa khaladaadkaas.”

WAXYAR KAHOR INTA AADAN SEEXAN, DAAWO MUUQAAL MASKAXEED.

Tani waa caado waxtar leh waxaan ka maqlay tobanan sameeyal sare ah, ayaga oo isugu jira dhaqaatiir qaliinka ah, ciyaariyahano iyo shactaroolayaal. Waxyar kahor inta aysan hurdo qaban, waxa ay madaxooda ku ciyaaraan muuqaal ku haboon tababarkooda.

Sida cilmi baaris badan ay taageereyso aragtidaan, ayada oo isku xireysa Mira-awaalidda, waxqabad horumarsan, dhiirigelinta, adkaanta maskaxda, iyo kalsoonida. Ula dhaqan ayada sidii in ay tahay matoor lagu daaro maskaxdaada qeybta aan soo jeedin, sidaas daraadeed waxa ay waqti badan gelineysaa u dhaqaaqidida dhanka yoolayaasha.

KU DHAMEEY XUSUUS TOGAN.

Kulanka tababarka waa in uu u dhamaadaa sida cunto wanaagsan oo leh abaalmarin yar, oo macaan. Waxa ay noqon kartaa ciyaaridda ciyaar la jecelyahay ama waxa ay noqon kartaa waxyaabo kale. (Shukulaatada waxa ay u shaqeysaa si wanaagsan.) Gabadheyda toban-sano jirka ah waxa ay ku dhameysaa tababarkeeda violin ka sameynta cod macaan oo ay jeceshahay.

LIX WADO OO LAGU NOQDO MACALIN AMA TABABARE SARE.

Ha dhowaato ama ha dheeraato, macno ma leh qofka aad tahay, waxaad arki doontaa adiga oo macalin ah, tababare, ama hage. Waxa ay ka dhici kartaa guriga, goobta shaqada, ama meesha ciyaarta, laakiin marka ay dhacdo, waxa ay u baahantahay in aad leedahay xogaa xirfado ah oo aasaasi ah. Halkaan waxaan cilmi baaris ku sameeyey tababarayaasha sare, waxaana soo helay talooyinkaan lixda ah.

1. *Isticmaal ilbirqsiyada ugu horeeya si aad isugu xirtid heerka dareenada.*

Waqti yar qaado dibna u milicso macalinkii ugu fiicnaa, tababare, ama hage oo aad waligaa baratay. Hadii aad lamid tahay dadka intooda badan, xasuusahaada waxa ay waxyar ku saabsanyihiin waxa qofkaas sameeyey marka loo eego sida uu qofkaas kaa dhigay in aad dareentid. Waad ogtahay, si-uun, in ay kugu arkeen wax khaas as, ayna ku fahmeen. Waad aamintay ayaga.

Waxbarista tayada leh waxa ay ku dhisantahay aaminaad, markii loo imaado aaminaadana, anaga biniadam ahaan waxaan nahay joogto: Waxaan

go'aansanaa hadii ay tahay in aan qof aamino ilbiriqsiyada ugu horeeya ee is dhexgalka. Tani waa sababta macalimiinta wanaagsan ay u isticmaalaan ilbiriqsiyada ugu horeeya si ay isugu xiraan heerka dareenada, gaar ahaan kulanka ugu horeeya. Waxaa jira qalab badan oo loo isticmaali karo sameynta xiriirkaan—la xariirka indhaha, luuqadda jirka, damqasho, iyo kaftanka waa qaar kamid ah hababka ugu waxtarka badan—laakiin waxkasta oo aad isticmaashid, hubi in aad hortabin siisid xariirkaas kahor waxkasta oo kale.

Kahor inta aadan waxbarin, waa in aad muujisaa in aad daryeeleysid.

2. *Ka fogow dhiibidda hadalo dhaadheer-bedelkeeda bixi gabalo xog ah oo cad.*

Waxaa mahad leh aflaamta, in badan oo naga mid ah waxaan kuso kornay anaga oo ku fikireyna in macalimiinta iyo tababarayaasha waa weyn ay si sharaf leh u hor istaagaan kooxaha ayna bixiyaan hadalo dhiirigelin ah.

Waxna kama fogaan karaan runta. Macalimiinta heerka sare ah iyo tababarayaasha ma istaagaan horayda; waxa ay istaagaan dhinaca shakhsiyaadka ay caawinayaan. Ma bixiyaan hadalo dhaadheer; waxa ay dhiibaan xog waxtar leh gabalo yar-yar, oo cad.

Tababare koox yar ahaan, waxaa caado ii aheyd in aan awaamiir siiyo xooxda oo dhan waqti isku kid ah; tusaale ahaan, barista ayaga dhammaan qaababka saxdah ah ee meesha tababarka. Laakiin kadib markaan waqti la qaatay tababarayaal heerka sare ah, waxaan bilaabay in aan diiradda saaro siinta fariimo gaaban, bartilmaameed ku ah ciyaariyahan kasta, markiiba hal. Waxa ayna u shaqeysay si aad u wanaagsan.

Kaliya maahan in ciyaariyahanadii ay wax badan ku qabteen waqti yar, laakiin sido kale hanaanku waxa uu abuuray dabar isu dhow oo wada xariir ah.

Markad tababareysid, sawiro maskaxda qofka oo iftiimeysa, filooyinka oo isugu dhegaya si isku haboon, ayaga oo gaaraya in ay sameeyaan xariiro cusub. Su'aashu maahan waa maxay fariin weyn oo muhiim ah oo aad dhiibi kartid. Su'aashu waxa ay tahay, waa maxay fariinta cad oo koobaan oo aad bixin kartid hadda, taas oo ku hagi doonta ayada sameynta gaaritaanka saxda ah?

3. *Ka fogoow luuqadda jilicsan.*

Mid kamid ah khaladaadka ugu caansan ee macalimiinta iyo tababarayaasha ay sameeyaan waxa uu yahay isticmaalka luuqad jilicsan oo aan cadeyn.

Tusaale ahaan, markii tababare kooxyar uu arday u sheego “u qaad gacmahaada si sare.” Dhirir intee la

eg ayey gacmuhu dhaqaaqi doonaan? Ilaa garbaha?
Madaxa ka hor?

Si aad tan uga fogaatid, isticmaal luuqad sax ah oo cayiman. Tusaale ahaan:

- “Gacmahaada sare u qaad” waa kahald.
“Gacmahaada kor u qaad ilaa dhagaha” wax la taaban karo.
- “U ciyaar heesta si xoogaa dhaqsi ah” waa khalad.
“Isku aadi garaacitaanka” wax la taaban karo.
- “Fadlan si dhow ula shaqeey kooxda gaditaanka” waa khalad. “Fadlan hubi kooxda gaditaanka toban daqiiqo subax kasta” wax la taaban karo.
Dhammaan waxbarista saxda ah waxa ay raacaan nakhshad isku mid ah: Isku day sheeygaan la taaban karo. Hadda Isku day sheeygaan la taaban karo. Hadda isku day isugu geynta labadooda sheygaan la taaban karo. Kula xariir magacyo gooni ah iyo tirooyin —waxyaabaha aad arki kartid aadna cabiri kartid—kana fogoow sifooyinka iyo ficil kaabayaasha, taas oo aan kuu sheegeyn sida saxda ah waxa ay tahay in la sameeyo.

4. *U sameey cabir waxbarashada.*

Noolasha waxaa ka buuxa cabirro: haldoorada iibka, kala sareynta waxqabadka, heerarka tijaabooyinka,

natijada ciyaaraha. Dhibaataada heerarkaas waxa ay tahay waxa ay naga leexin karaan hortabinta, ayaga oo nagu hagaya natiiyo waqti-gaaban ah. Dhammaanteen waan aragnay waxa ay ka dhacdaa, ganacsiga iyo ciyaaraha. Ururada diiradooda ugu weyn saara guuleysiga manta waxa ay u badantahay in ay lumiyaan aragtida hadafka weyn: barashada iyo hormarinta karti waqtiga dheer.

Xalku waxa uu yahay in aad sameysatid cabirkaada gooniga ah. Doorro cabir kaas oo cabiri kara xirfadda aad rabtid in aad hormarisid, bilowna in aad la socotid ayada. U isticmaal cabirka in aad ku dhiiri gelisid kuna wacyi gelisid bartayaashaada. Sida ay ooraah dhaheyso, “Waxaad tahay waxa aad tirisid.” Tusaale ahaan, waxaan la kulmay tiro tababarayaal kubadda cagta, kubadda kolayga, iyo ciyaarta barafka kuwaas oo la socda tirada passes ka saxda ah ee kooxdoodu sameeyeen inta lagu guda jiray ciyaarta, ayaga oo aan u isticmaaleyn tiradaas cabirka saxda ah ee guusha kooxdooda. Ciyaartoyda way qabsadaan, waxa ayna isku dayaan in ay ka badiyaan meeshii hore ciyaar kasta. Ayada oo aan loo egeyn waxa ku dhacay cabirka, tiradaan waxa ay siineysaa hab sax ah oo lagu cabiro guushooda saxda ah.

5. *Sida ugu sareysa uga faaideyso gaaritaanada.*

Gaaritaanadu waa nuxurka barashada. Waxa ay dhacdaa marka waxbartuhu uu horay wax ubaranaayo, kalabaxaayo, hardamaayo, uuna hormaraayo.

Muhiimadda sharcigaan waxa ay tahay in macalimiinta fiican/ tababarayaasha/hagayaasha waxa ay raadiyaan wado lagu naqshadeeyo deegaan kaas oo ku riixa dadka ficil gaaritaan ah. Tani waa sababta tababarayaasha ciyaaraha fiican ay ka fogaan doonaan howlaha halkaas oo ciyaartoyda ay u istaagi doonaan si safaf ah, ayaga oo sugaaya leexashadooda, bedelkeeda waxa ay sameeyaan saf ciyaaro, yar yar oo xoog leh. Laakiin fikradda gaaritaano badan waxa ay ku dabaqmi kartaa wax ka badan ciyaaraha.

Muhiimadda weyn waxa ay tahay in ahaanshaha macalin fiican ay macnaheedu tahay u fikiradda sida naqshadeeye. Weydii naftaada: Meel nooc ee ah ayaa abuuri doonta gaaritaanka ugu fiican? Sidee ayaad ugu bedeli kartaa xaaladaha caajisnimada xaalado waxbarasho firfircoon?

6. *Ujeedadaadu ha ahaato in aad abuurtid bartayaal madax banaan.*

Yoolkaada waqtiga fog macalin ahaan, tababare, ama hage waxa ay tahay in aad ka cawiisid bartayaashaada

in ay hormaraan in badan, sidaas owgeed kuuma sii baahnaan doonaan adiga. Si aad u sameysid arintaan, ka fogoow in aad noqotid xadunta dareenka.

Bedelkeeda ku fikir in aad abuurtid deegaan halkaas oo dadku ay sameyn karaan gaaritaanadooda u goonida ah.

Markasta oo ay macquul tahay, gadaal u deg abuurna xaalado madaxbanaani ah.

U fikir sidii in shaqadaadu tahay in aad maskaxdooda ku dhistid xasuus tababar sare ah —nooc yar oo adiga ah, kaas oo hagaya ayaga markay horay aadaan.

7. JOOGTEYNTA HORUMARKA.

Soodhoweyso ku cel-celinta, Abuur awood, kana dhigo yoolalkaaada waa weyn sir.

Horumarinta hibo waa sida wadidda baaskiil. Waxaad la kulmi doontaa caqabo; waxaad ku dhici doontaa godad, boholo, iyo kuf kac;

Dhiirigelintu way yaraan doontaa. Si loo joogteeyo horumarka, waa lagama maar maan in la is bed-delo mar iyo in macangag la noqdo marka xigta, si loola dhaqmo caqabado deg deg ah ayada oo aan diirada la lumineyn: si gaaban, in la ahaado safre khibrad leh. Talooyinka ku jira qeytaan waxaa loogu tala galay in ay ku siiyaan qalab kooban oo kaa caawiya safarka.

SOO DHOWEYSO KU CEL-CELINTA.

Ku cel-celintu waxa ay leedahay sharaf xun. Waxaan ku fikirnaa in ay tahay dabiin-nimo iyo dhiiri gelin la'aan. Laakiin fahamkaas si weyn ayuu u khaldayahay. Ku cel-celintu waa kabaalka kaliya uguna xoogga badan ee aan heysano si aan u hormarino xirfadaheena, maxaa yeelay waxa ay sameysaa qaab dhismeed kaas oo ka dhiga fiilooyinka maskaxdeena deg deg iyo kuwa aad sax u ah.

Markii kooxda 6 aad ee ciidamada mareykanka ee Navy SEAL ay isu diyaarinayeen weerarkii ay ku qaadi rabeen dhismihii Osama Bilaadin ee ku yaalay Pakistan May 2011, way u diyaar garoobeen ayaga oo ka dhisay guri aad ugu eg kii Osama Bilaadin magaaloyinka waqooyiga Carolina iyo Nevada, ayaga oo ku tababaranaayey sedax asbuuc. Tobanaan mar ciidanka SEALs waxa ay jileen howlgalka. Tobanaan mar, waxa ay abuureen xaalado kala duwan oo ay la kulmi karaan. Waxa ay isticmaaleen awoodda ku celcelinta si ay u dhisaan awoodda looga baahnaa shqada.

Soodhoweysashada ku cel-celinta macnaheedu waxa ay tahay bedelidda hab fikirkaada; bedelkii aad ayada u arki laheyd xannibaad, u arag ayada sida

@Somalibooks

qalabkaada ugu awoodda badan. Sida farshaxanka martial ka iyo jilaaga Bruce Lee yiri, “Kama cabsanaayo ninka kaas oo ku celi-celiyey toban kun oo tuuritaan hal mar, laakiin waxaa ka baqaa ninka kaas oo sameeyey hal tuuryo toban kun oo mmarr.”

LAHOW HAB-FIKIR NADIIF AH.

Marka laga fogyahay, sameeyaasha sare waxa ay u muuqdaan in ay ku noolyihiin noolol soo jiidasho leh, oo fudud. Markii aad si dhow u fiirisid, si kastaba ha ahaatee, waxaad ogaan doontaa in ay noolashooda inta badan ku bixiyaan sameynta farsamadooda. Hab-fikirkooda kuma jiro wax kibir ah 100% waa nadiif: Way kacaan subaxdii waxa ayna aadaan shaqada maalin kasta, hadii ay dareemayaan in ay jacelyihiin iyo hadii kale ba.

Sida farshaxaniistaha caanka ah Chuck Close yiri, “dhiirigelinta waxaa loogu tala galay ma shaqeystayaasha.”

SAACAD KASTA OO TARTAN AH, KU BIXI TOBAN SAAC TABABAR.

Ciyaaruhu waa bashaal. Tartanadu waa ray-rayn. Loolanku waa farxad. Sido kale waxa ay yihiin hab gaabis ah oo xirfadaha lagu hormariyo, afar sababood darteed:

1. Joogitaanka dadka kale waxa ay yareyneysaa rabitaanka qaadashada khataraha, ayada oo kaa fogoneysa meesha macaan.
2. Ciyaaruhu waxa ay yareeyaan tirada ku cel-celinta tayada leh.
3. Cadaadiska ciyaaraha waxa ay qaldaan hortobinada, ayaga oo dhiiri gelinaya farsamooyin soo gaabin ah.
4. Ciyaaruhu waxa ay ku dhiiri geliyaan ciyaariyahanada, tababarayaasha, iyo waalidiinta in ay ku xugmiyaan guusha natijada boorka halkii ay ku xugmin lahaayeen inta la bartay.

Spartak, naadiga ciyaarta laliska ee ku yaal Moscow, tababarayaashu waxa ay meel mariyaan sharci fudud: Ciyaartooyda yar yar waa in ay tababartaan sedax sano kahor inta aysan gelin tartamo lagu baratamaayo. (Arag Tlada #10.)

Ha ii fahmin khalad. Tartanka dadweynaha waa sheey weyn. Waxaa lagu bartaa casharo muhiim ah oo ku saabsan koox la shaqeynta, waxa ay caawisa dhisidda iyo xakameynta dareenka, waxa ayna tahay farxad. Laakiin sido kale waxa ay tahay, dhinacyo badan, hab aan si guda dheer ugu filneyn in uu hormariyo xirfad.

Hal xal ee dhibaataada waxa uu yahay in wax qabadka dadweynaha laga dhigo dhacdooyin gaar ah, maya markasta.

HA KU LUMIN WAQTI ISKU DAYIDDA IN AAD JEBISID CAADOOYIN XUN XUN- BEDELKEEDA DHIS KUWA CUSUB.

Marka loo imaado la tacaalidda caadooyinka xun xun, inteenaa badan waxaan isku daynaa in aan weerarno dhibka, anaga oo isku deyeyna in aan jebino caadada xun. Xeeladaan, dabcan, ma shaqeyso, waxaana noo hara runta duqda ah —caadooyinka way adagtahay in la jebiyo. Edeyntu waxa ay dhacdaa maskaxdeena. Halka ay run ahaantii ku fiicanyihiin dhisidda mareegaha, way ku liitaan burburinta ayaga. Isku day in aad jebisid ayaga, caadooyinkii xumaa wali waa joogaan, ayaga oo ku Milan maskaxdaada, si dulqaad leh na u sugaaya fursad loo isticmaalo.

Xalku waxa uu yahay in la iska indha tiro caadada xun aadna tamartaada ku wajahdid dhisidda caado cusub kaas oo meesha ka saari doona tii hore.

Tusaale fiican oo xeeladaan ah waxaa laga helaa shaqada Shyness Clinic, barnaamij salkiisu yahay magaalada Los Altos, California, kaas oo caawiya dadka aadka u xishooda in ay hormariyaan

xirfadahooda dad la dhaqanka. Daaweeyaasha xarunta wax waqti ah kuma lumiyaan ogaanshaha taariikhda shaqsiga ah ee soo booqdaha. Bedelkeeda, diiradda saaraan dhisidda xirfado cusub ayaga oo usii maraya waxa ay ugu yeereen qaabka jirdhiska bulshada: shaqooyin taxanayaal fudud, isku xig xiga ah, taas oo harmarineysa murqo bulsho la dhaqan ah oo cusub. Mid kamid shaqooyinka ugu horeeya ee soo booqdaha xarunta daaweynta xishoodka waxa uu yahay in uu aado qof cusub uuna weydiiyo waqtiga. Maalin kasta shaqooyinku way koraan—si dhaqso ah macaamiishu waxa ay waqtiga wediinayaan shan qof oo cusub, ayaga oo wacaya dad cusub, ama waxa ay kula sheekeysanayaan dadka cusub wiishka guryaha lagu koro dhexdiisa. Bilo yar kadib, qaar kamid ah macaamiisha “waxa ay ku haboonaadaan bulsho ahaan” in ay qabtaan howsha ugu danbeysa: Waxa ay aadaan meelaha cariiriga ah ee raashinka laga gato, waxa ay xabxab u qaadaan madaxooda kakor, waxa ay si ula jeedo ah ugu dhufaan dhulka, ayaga oo si dhaqso ah uso jiidanaya dareenka tobanaan dad cusub ah. Si aad u dhistid caado cusub, u bilow si tartiib ah. Rajee in aad dareentid dabbaalnimo iyo wareer marka hore, fiilooyinka cusub wali si fiican looma dhisin,

@Somalibooks

maskaxdaaduna wali waxa ay dooneysaa in ay raacdo qaabkii hore.

Dhis caada cusub adiga oo si tartiib-tartiib ah u kordhinaaya dhibka. Waxa ay qaadaneysaa waqti, laakiin waa wadada kaliya ay u koraan caadooyinka cusub. Aragtiyo dheeraad ah ee ku saabsan hanaankaan, akhri buuga Awooda caadooyinka ee uu qoray Charles Duhigg.

SI AAD AYADA UGU BARATID SI QOTA DHEER, BAR AYADA.

Waxaan dabiiciyan u janjeernaa in aan u kala qeybino bartayaasha kooxo anaga oo ku saleyneyna xirfadda iyo da'da —laba iyo toban-jirka halkaan, sedax iyo toban –jirka halkaaa. Kuwa badan oo meelaha hibada lagu hormariyo ah, si kastaba ha ahaatee, waxa ay isticmaalaan qorshe sagxad furan ah, halkaas oo kooxo da'o kala duwan la isku qaso sidaas daraadeed way isdaawan karaan, wax isbari karaan, waxna iska baran karaan midba midka kale. Waxaan arkay tababar kubadda kolayga ah ee ka dhaceysay garoonka Frank Curiel Field ee ku yaala Chicago kaas oo ay ku tababaranayeen sagashaan caruur ah, da'dooduna u dhaxeeyso todobo ilaa lix iyo toban.

Ciyaariyahan kasta oo weyn waxaa lagu daray ciyaariyahan yar, ayada oo la baraayo sida loo boodo, loo tuuro, loona qabto. Sido kale waxaan ku arkay kala duwanaashahaan iskuulo badan oo kala duwan, halkas oo fasalada la isku daray si loo abuurro isku qasnaan taan oo kale: Caruurta waa weyn waxa ay wax baraan caruurta yar yar.

Tani way shaqeysaa maxaa yeelay markad xirfad kula xariirto qof, waxaad u fahmeysaa ayada si qota dheer. Da'aha kooxaha ee la isku qasay sido kale waxa ay siineysaa caruurta yar yar ku dayasho cad oo ay jaleecaan (arag Talada #1), iyo in ay naxariis ku abuurto caruurta waa weyn. Markaad aragtid qof kacaa kufaya, aadna ku caawisid in ay ka baxaan, waxaad hormarisay awoodaada aad kula tacaashid kacaa kufkaada.

SII DHISIDDA XIRFAD CUSUB UGU YARAAN SIDEED ASBUUC.

Marka loo imaado korinta xirfado cusub, sided asbuuc waxa ay u muuqataa in ay tahay xudun mihiim ah. Waa cabirka barnaamijyo tababareed heerkoodu sareeyo aduunka daafihiisa, laga bilaabo tababarka ciidaanka Navy SEALs ka ilaa iskuulka Meadowmount ee muusikada lagu barto. Daraasad cusub ee uu sameeyey isbitaalka guud ee Massachusetts ayaa waxa ay muujisay sameynta meditation labaatan iyo todobo daqiiqo maalin kasta waxa ay maskaxda ku abuurtaa isbedel waara (waad dareemi kartaa) sided asbuuc. Dabcan, tani macnaheedu maahan in aad xirfad kasta khabiir ku noqon kartid sideed asbuuc. Bedelkeeda, waxa ay hoosta ka xariiqeysaa laba arin oo muhiim ah:

- 1) Dhisidda iyo hagaajinta mareegta neerfaha waxa ay qaadaneysaa waqti, muhiim mahaan qofka aad tahay
- iyo 2) Adkeysii iyo dhiiranaan waa arimo muhiim ah, gaar ahaan wajiiyada koowaad ee barashada. Ha sameyn xukmin waqti hore. Wad ayada, xataa haddii aadan dareemeyn horumar deg deg ah. Sii hibadaada (taasi waa, maskaxdaada) waqtiga ay u baahantahay si ay u korto.

MARKAAD MEEL KU DHEGTID, SAMEEY ISBEDEL.

Dhammaanteen waa naqaan dareenka. Waxaad bilowday xirfad cususb, horumar deg deg ah ayad sameysay waxyar, kadibna si lama filaan ah ... waad joojisay. Kuwaas waxaa loogu yeeraa plateaus. Mid ayaan ku dhacay dhowaan, xaqiiqdii, kadib markii qoyskeenu ay soo iibiyeen miiska Ping-Pong. Bilooyn yar, horumar ayaan sameeyey waqti kasta oo aan ciyaaray. kadib, si lama filaan ah, horumarkii waa joogsaday. Tani waxa ay aheyd dhibaato, maxaa yeelay wiilkeyga shan iyo toban sano jirka ah, kaas oo aan ku dhicin plateau, waxa uu bilaabay in uu igu jees-jeeso.

Plateau waxa uu dhacaa markii maskaxdaada ay gaarto heer ay iskeed howsha u qabato; si kale haddi aan u dhahno, markaad xirfad sameyn kartid si iskaa ah, adiga oo aan miyir ahaan fikireyn. Makaxyadeenu waxa ay jecelyihiin iskeed wax u qabashada, maxaa yeelay inta badan xaaladaha waa gacan qabsi qurxan. Waxa ay noo ogalaaneysaa in aan xanjo ruugno, socono baaskiilna wadno anaga oo aan ka fikireyn, anaga oo maskaxdeena u baneyneyna howlo kale oo muhiim

ah. Markii loo imaado horumarinta hibo, si kastaba ha ahaatee, iskaa u sameynta (autopilot) waa cadowga, maxaa yeelay waxa ay abuurtaa plateaus.

Cilmi baaris uu sameeyey Dr. K. Anders Ericsson, bare sare oo ku takhasusay cilmu nafsiga oo wax ka dhiga jaamacadda Florida State University waxna ka tafatiray buuga The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance, waxa uu muujiyey wada ugu fiican ee looga gudbo plateau waxa ay tahay in aad naftaada ku riixdid gadaasheeda; in aad bedeshid habkaada tababarka sidaas daraadeed waxaad carqaladeeyneysaa sameynta iskeeda ah (autopilot) waaxaad na dib u dhiseysaa mareeg fiican oo xawaare sare leh. Hal wado oo sidaan lagu sameeyo waxa ay tahay in wax la dedejiyo—si loogu qasbo naftaada in ay u qabato howsha si ka dhaqso badan sidii ay u sameyn laheyd. Ama waxaad u sameyn kartaa waxa si gaabis ah—usocoshada si tartiib ah taas oo aad ogaan kartid khaladaadkii hore ee aadan ka warqabin. Ama waxaad u qaban kartaa howsha qaab gadaal-gadaal ah, u geddi ayada gudaha- banaanka ama kor hoos. Macno ma sameyneyso qaabka aad isticmaaleysid, ilaa aad heleysid wado aad naftaada ugu saartid sameynta iskeeda ah aadna u socotid meesha macaan.

ABUUR ADKEYSIGAADA.

Adkeysigu waa isku jirka rabitaan, dulqaad, iyo tababarka-nafta taas oo nagadhigeysa in aan horay u dhaqaaqno waqtiga caqabadaha. Maahan ciyaar, sida saxda ahna taasi waa u jeedada. Aduun kaas oo aan si joogto ah noo jeediyaan xirfado si joogto ah isu soo bandhiga, adkeysiga ayaa sameeya farqiga waqtiga dheer.

Dhowaan, cilmi baare lagu magacaabo Angela Duckworth oo ka tirsan jaamacadda Pennsylvania waxa uu cabiray saameynta uu adkeysigu ku leeyahay laba boqol oo qof inta aysan bilaabin koorso tababar ah oo lagu magacaabo Beast Barracks. Inta aysan koorsadu bilaaban, waxa ay siisay ardayda tijaabo gaaban: toban iyo todobo su'aalood taas oo la weydiiyey in ay qiyaasaan awoodooda ku dhegidda yoolalka, in ay dhiiri gelin ka helaan guul darada, iyo in ay adkeystaan waqtiga caqabadaha. Waxaa la ogaaday in tijaabadaan—taas oo qadaneystay laba daqiiqo in laga shaqeeyo—waxa ay ku filneyd si sax ah saadaalinta hadii uu ardaygu guuleysanaayo iyo inkale, in uu sii wado casharada adag ee koorsada, ay

ku jiraan, qiyaasta caqliga, tijaabooyin nafsi ah, iyo tababar jir ahaaneed. Tijaabada adkeysiga ilaa hada waxaa loo isticmaalaa saadaalinta guusha ee iskuulada, ganacsiga, iyo waxyaabo kaloo badan oo kala duwan.

Adkeysiga laguma dhasho. Waa la hormariyaa, sida muruq oo kale, horumarkaasna waxa uu ka bilowdaa ogaansho.

SIREYSO YOOLASHAADA WAA WEYN.

Inkasta oo dabiici iyo rabitaan said ah ay tahay in lagu dhawaaqo yoolalka waa wey, waxaa fiican in aad ku qarsato naftaada.

Intii lagu jiray 2009 tijaabo ay sameysay Jaamacadda New York, 163 qof ayaa lasiiyey shaqo mashruuc oo adag waxaana la siiyey afartan iyo shan daqiiqo in ay ku dhameeyaan. Kala bar dadka waxaa loo sheegay in ay ku dhawaaqaan yoolashooda, halka kala bar kale na loo sheegay in ay aamuusaan. Dadkii ku dhawaaqaqay yoolashooda waxa ay shaqadi joojiyeen kaliya cel-celis ahaan sodan iyo sedax daqiiqo, waxa ayna sheegeen in ay dareemayaan ku qanacsanaan shaqadooda. Kuwii aamusnaa, si kastaba ha ahaatee, waxa ay shaqeeyeen gebi ahaan afartan iyo shanti daqiiqo, waxa ayna sii ahaadeen kuwa aad u dhiirigashan. (run ahaantii, markii tijaabadi dhammaatay, waxa ay rabeen in ay sii shaqeeyaan.)

U sheegidda dadka kale yoolayaasha waa weyn waxa ay ka dhigeysaa ayaga ku dhowaad in aysan

@Somalibooks

dhicin, maxaa yeelay waxa ay abuuureysaa dareen maskaxeed ah in aad mar horeba gaartay yoolka. Ku ilaalinta yoolasheena waa weyn nafteena waa mid kamid ah yoolasha ugu wanaagsan ee aan degsan karno.

U FIKIR SIDA DARJIIN-FALE, U SHAQEEY SIDII FUUNDI.

Dhammaanteen waan rabnaa in aan si dhaqso ah u hormarino xirfadaheena—maanta, hadii aysanba ka deg-deg saneyn. Laakiin runtu waxa ay tahay, hibadu waxa ay u kortaa si tartiib ah. Ma canaan kartid iniin, maxaa yeelay wali ma aysan noqon geed dheer; Mana murugoon kartid maxaa yeelay mareegta xirfadaada waxa ay ku sugantahay marxaladii koritaanka.

Bedelkeeda, ku dhis ayada tababar qota dheer oo maalinle ah.

Sameynta sidaan, waxa ay kaa caawineysaa “in aad u fikirtid sidii darjiin-fale una shaqeysid sidii fuundi.” Waxaan maqlay ooraahdaan intii aan ku sugnaa Spartak (iskuul Moscow ku yaal oo kubadda laliska lagu barto). Ufikir si dulqaad leh, Xukmin la’aan ah. U shaqeey si tartiib ah, qorsheeysan, adiga oo og in gabal kasta uu ku xirmaayo qeyb weyn.

ERAYBIXIN.

Tababarasho qota dheer, sido kale waxaa loogu yeeraa tababarasho ku talagal ah: qaabka waxbarasha ee leh 1) Ku talagalka in aad ku shaqeysid qarka awoodaada, adiga oo sameynaya bartilmaameedyo ka baxsan gaaritaankaada iyo 2) Soo dhoweysashada ku cel-celin dhiifoon.

Daarid: Hanaanka dhiirigelinta kaas oo dhaca markii heybtaadu ku xiranto aragtida fog ee mustaqbalkaada. Taas oo kicisa xaddi lixaad leh oo tamar keyd ah; had iyo jeer ay calaamad u tahay ogaanshaha kaasi *waa qofka aan rabo in aan noqdo*.

Gaaritaan: Falka kala bixinta naftaada, waxbarashada ka gadaal awoodaada hadda ee ku wajahan yool, taas oo ku sababta maskaxda in ay sameeyso xariiro cusub. Gaaritaanku waxa uu abuuraa khaladaad, kuwaas oo ah tilmaamaha aad isticmaaleysid si aad u hormarisid isku dayga xiga.

Ku cel-celin: Falka ku cel-celinta ficil, inta badan uu u dhaxeeyo kala duwanaa ayada oo tartiib-tartiib loo siyaadinaayo awoodda, taas oo ku sababeyso wadooyinka maskaxda in ay siyaadiso xawaaraha hormarisana saxnaanta.

Tababarasho gun dhow ah: Cagsiga tababarsho qota dheer, calaamad na ay u tahay awood la'aan, yool la'aan, iyo rabitaan la'aanta gaaritaan ka baxsan awoodaha hadda. Inta badan ay sababaan ka baqitaanka sameynta khaladaad; natiijadu waxa ay tahay hoos u dhac xirfadeed oo weyn iyo waxbarasho gaabis ah.

Meesha Macaan: Aagga qarka awoodaada halkaas oo waxbarashadu ku dhacdo sida u deg-dega badan. Waxaa calaamad u ah khaladaad soo noqnoqda, iyo sidoo kale ogaanshaha khaladaadkaas (arag talada #13).