TUSMADA BUUGA

Mahadnaqa Turjumaha 2
Hordhaca turjumaha 3
Hordhaca qoraaga 5
Xaddida hadafka 6
Noloshaada hadaf ma ka leedahay? 6
Waan soconaa laakiin xageen u soconaa? 8
Sixirka hadafka 11
Maxay waajib inoogu tahay inaan yeelano ahdaaf 17
Ahmiyada hadafka 18
Sidee baad hadafka noloshaada jaangoynaysaa 20
Inaad xaddido masiirkaaga 29
Hadafka socda iyo hadafka dhamaaday 31
Noocyada hadafyada 32
Laba iyo tobanka mabda'a ee xaqiijinta hadafka 35
Marxaladaha lagu xaqiijiyo hadafka 41
Maaraynta waqtiga 45
Arimaha lumiya waqtiga 50
Maxaa waqtigeena lumiya? 47
Maamulaha waqtiga 57
Waqtigu waa nolosha 60
ISBADAL 61
Kaantaroolfikirkaaga 65
Waxay fikirka ka yidhaahdeen 72
Warqad ka timid saaxiib 78

MAHADNAQA TURJUMAHA

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

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

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

Ismail Tukaale Cige

HORDHACA TURJUMAHA

Marka hore waxaa mahad aan la soo koobi Karin iska leh ilaahay nabigeena suubana naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaato, intaa kadib kitaabkani oo uu qoray diktoor Ibrahim Afiqi waa mid kamida kutubtiisa kuwa ugu faaiidada badan leh marka bulshadeena loo eego, kitaabkani wuxuu saxayaa khaladaad badan oo bulshadeenu ka dhigatay caado, laakiin dhibaatooyin badan oo dhinacyo badan leh sababay.

Ilaahay subxaanahuu watacaalaa aduunyada abuuritaankeeda hadaf wayn buu ka lahaa, ciyaar iyo dheeldheel uma abuurin, sidaa daraadeed wax kasta oo dunida yaalaa xikmad ayaa ka danbaysa abuuritaankiisa. Waxa ilahaay abuurayna bini,aadamka ayaa ugu qiimo badan oo ugu karaamo badan, sida ilaahay quraankiisa ku sheegay.

Akhristoow markaa ma u malaynyasaa in bini aadamkaa ilaahay karaameeyay ee uu ku galadaystay nimcooyinka aan la soo koobi karayn in ciyaar loo abuuray, maya ujeedo wayn buu ilaahay kalahaa abuuritaankiisa, hadaba ina aadanoow ma fahansantahay ilaahay wuxuu aduunyada kuu keenay? Jawaabtu waxay tahay waxaa ka jawaabaysa Ayada quraanka kariimka ah ee (Aadamaha wax kale uma abuurin inay I caabudaan mooyee). Hadaba caabudadaas waa magac koobsanaya inaad la timaadid wax kasta oo ilaahay jecelyahay ha noqdo waxaasi ficil muuqda, hadal iyo cibaadada qarsoon ee qalbiga

Waxaa cibaadadaas ilaahay loogu dhawaanaya kamida inaad noqoto shaqsi aduunka intuu joogo qiimo leh oo waxtar leh

oo raad ku reeba taasina suuragal maaha hadii aanu qofku la iman Qorshe cad oo naftiisa uu ku maamulo iyo waqtigiisa oo uu ka faaiidaysto

Qorshaha naftaadu waa dariiqa kuu bildhaaminaya (iftiiminaya) meesha aad u socoto iyo sidii aad ku gaadhi lahayd. Waa arimaha buugu si fiican oo hufan uga hadlayo,

Ka faaiidaysiga waqtiguna waa arin soo hoos galaysa Qorshaha oo marka uu ruuxu noloshiisa qorshe cad ka leeyahay oo barnaamij u dejisan yahay waqtigiisana wuu ka faaiidaysanayaa.

Hadaba akhristoow buugan oo si fiican naftaada ula hadalaya, waa hadiyad gacantaada kusoo dhacday ee ka faaiidayso cilmiga ku duugan kuna dhaqan. Cilmigu kaligiis macno ma sameeyo hadii aan ficil lagu darin waxaan shaki ku jirin in hadii aad buugan cilmiga ku qoran noloshaada ku dabaqdo in waxbadan ay iska kaa badali doonaan horumar wayna aad gaadhi doonto insha,alalh

Ilaahay Ibrahim Afiqi naxariistii jano haka waraabiyo wuxuu umada uga tagay cilmi ay bulshadu u baahantahay.

Ismaaciil Tukaale Cige

HORDHACA QORAAGA

Kusoo dhawaw walaalkayga akhristaha oow

Waxaa laga yaabaa inaad mararka qaarkood dareento in noloshaadu u socoto si kaduwan sida aad jeceshahay. Marka aad dib u eegto sanadihii cimirigaaga ka tagay waxaad dareentaa inaadan gaadhin meeshii aad rabtay inaad gaadho. Waxaad eegtaa mustaqbalka waxaanad ilaahay baridaa inuu kugu galadaysto awood iyo tamar aad ku samayso wixii hore aad u kari wayday.

Kitaabkani waxaa loogu talagalay ruuxa ku sugan xaalada aan kor ku soo sheegnay oo kale wuxuu la hadlayaa ruuxdaada wuxuu kugu hagayaa himiladaada

Kitaabkani wuxuu kaaga sheekaynayaa hadafka noloshaada, sida aad waqtigagaaga uga faaiidaysanayso, sida aad naftaada u maaraynayso iyo sida aad go'aanada u qaadanayso

XADDIDA HADAFKA

(Hadii aan samayn lahayn wax kasta oo aan samayntiisa awoodno waxaan samayn lahayn mucjiso)

Waxaa yidhi Tom Addison

NOLOSHAADA HADAF MA KA LEEDAHAY?

In badan oo dadka kamida nasiib daro waxay noloshoodu ku luntaa yididiilo, laakiin ma laha qorshe ku dhisan daraaso si ay yididiiladaas u rumeeyaan, taas oo kale waxaa inoo cadaynaya tusaalaha hoos ku qoran.

Waxaa jiray laba nin oo shaqaale ka ah mid kamida sharikaadka dhismaha, shirkadii ayaa waxay u dirtay si ay usoo hagaajiyaan mid kamida dusha sare ee guri kamida guryaha, markii labadii shaqaale ay soo gaadheen wiishkii ay dusha sare ku fuuli lahaayeen ayaa waxay indhaha ku dhufteen boodh ay ku qoran tahay (wiishku wuu cadilan yahay). Way joogsadeen waxoogaa iyaga oo ka fikiraya wixii ay samayn lahaayeen, laakiin si dhakhso ah waxay u go'aansadeen inay jaranjarada fuulaan, inkasta oo gurigu ka koobnaa afartan dabaq, way fuuleen iyaga oo alaabtoodiina dhabarka ku wata, dadaal fara badan kadib ugu danbayn waxay gaadheen dusha sare, markaasuu mid walba ka kale fiiriyay, mid kamida ayaa kii kale ku yidhi waxaan kuu hayaa laba war oo kala duwan midi waa mid farxad leh midna waa mid xun.

Saaxiibkii ayaa yidhi: warka fiican ii sheeg marka hore

Saaxiibkii ayaa yidhi: bishaarayso ugu danbayn waxaan soo gaadhnay guriga dushiisii sare kaasi waa warka fiican

Saaxiibkii kale ayaa yidhi: ii sheeg warka kale ee xun.

Saaxiibkii ayaa ugu jawaabay: fooqani maaha kii la rabay inaan hagaajino.

Hadaba Qisadan maxaa looga jeedaa maxaanse ka qaadanaynaa?

Nasiib daro dadka qaar baa noloshoodu ay lamid tahay sida labadan shaqaale oo kale wuu dadaali, dhididi ugu danbayntiina wax natiijo gaadhimaayo.

Maxaa yeelay? Maxay sidaasi ku dhacday?

Jawaabtu waxay tahay si fiican uma qorsahaysan inta aanu shaqada ku dhaqaaqin

Naftiisana uma samayn barnaamij uu kaga jawaabayo su'aalaha hoos ku qoran

Maxaan doonayaa marka hore?

Sidee baan se waxa aan doonayo u samayn karaa?

Qisadani waxay dib inoogu celinaysaa su'aashii aan hadalkeena ku bilawnay

Noloshaadu ma leedahay hadaf ay doonayso inay ka gungaadho oo ay xaqiijiso

Ma garanaysaa meesha aad u socoto?

Jaamacada Yale ee maraykanka ayaa waxay daraasad ku samaysay aradayda dhigata kuliyada maamulka iyo maaraynta(business Administration) kuwaasoo qalin jabiyay toban sano ka hor. Waxay ogaadeen in 83% oo kamida ardaydii daraasada

lagu sameeyay aanay noloshoodu lahayn hadaf cad oo xaddidan. Waxaana muuqata inay aad u dadaalayaan si ay u noolaadaan oo ay naftooda iyo ehelkoodaba ugu diyaariyaan daruuriyaadka nolosha. Dhinaca kale waxay ogaadeen in 14% kamida ay ahaayeen qaar leh hadaf cad, laakiin hadafyadaasi aanay ahayn qaar qoran oo leh qorshihii lagu xaqiijin lahaa markii la eegay dhinaca wax qabsiga, waxaa la ogaaday in sadex jeer ay ka nolol sareeyaan kuwii hore. Ugu danbayn nooca sadexaad oo ah 3% oo ardayda kamida waxay ahaayeen qaar leh hadaf xaddidan oo cad kaasoo waliba ay qoreen oo hadana ay u dejisteen qorshe cad oo u suuragaliya xaqiijinta hadafkooda. Markii la eegay wax qabsigoodana waxay toban jeer ka sareeyeen kuwii hore.

Sida kor ku cad waxaad arkaysaa ahmiyada ay leedahay xaddida hadafka iyo dejinta qorshaha noloshu Waxaa kale oo inoo muuqata ahmiyada ay leedahay inaan yeelano go'aan iyo doonis aan ku xaqiijino hadafka aan u socono gaadhistiisa

Waan soconaa laakiin xageen u soconaa?

Nabigu wuxuu yidhi naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee:

(كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها)) *(dadka oo dhani way kalahayaan oo nafahooda ayay iibinayaan waxaa kamida mid naftiisa xoraynaya iyo mid nanaftiisa halaagaya).*

Macnaha xadiisku waxaa weeye: qof kasta oo ku sugan dunida wuu dadaalayaa, waxaa kamida mid socda dariiq cad oo muuqda, kaas oo naftiisa aduun iyo aakhiraba u faaiideeya waxaa kale oo kamida dadka mid dadaalaya, laakiin jahawareersan oo socda dariiq qalooca oo ku ridaya boholo

iyo jarar dhaadheer

Qof kasta oo inaga mid ah wuxuu nolosha ka leeyahay damac iyo himilo laakiin waxaa dadka kamida mid aan marnaba fadhiisan ama nasan ilaa uu ka xaqiijiyo himiladiisa oo ka dhigo waaqic la taaban karo.

Waxaa kale oo kamida mid ilooba yididiiladiisa quruxda badan hadafkiisuna yahay luqmada cayshka iyo carruurtiisa baahideeda iyo bixinta dayntiisa, kadibna aayar iska dhinta

Inkasta oo awooda bani aadamku ay tahay mid aad u wayn taas oo aynu qadar aad u yar oo kaliya ka adeegsano, inteeda badana ay tahay mid dayacanta oo ay u sabab tahay adeegsi la'aanta iyo inaga oo aan helin dhaqaajiye iyo damac hadafeed qoran oo cad, waxaa wax lala yaaba ah jiritaanka xaqiiqooyin dhab ah oo hadana aan ka indho la'nahay iyada oo xaqiiqadaasi tahay mid sida qoraxda u cad.

Maalin maalmaha kamida ayaa waxaan la hadlayay mid kamida maamulayaasha sharikaadka kanada, waxaan waydiiyay: miyaad qaadatay fasaxaagii sanadkan?

Wuxuu iigu jawaabay: haa, waxaan tagay dalka Maksiko waxaanan joogay laba asbuuc oo kaamila

Waxaan ku idhi: way fiican tahay, sidee baad fasaxaagaas u qorshaysay?

Wuxuu yidhi: waxaan xaddidnay miisaaniyadii safarka hadana waxaan qorshaynay meeshii aan tagi lahayn kadibna waxaan la xidhiidhnay sharikaad badan oo ah kuwa dalxiiska si aan u doorano mida ugu fiican, waxaanan dooranay tii ugu fiicnayd, kadibna safarkii ayaan galnay oo Maksiko ayaan tagnay kaas

oo aan aad ugu raaxaysanay

Waxaan ku idhi: fiican badan, waxaan arkaa inaad tahay dadka noloshooda si fiican u qorsheeya

Isaga oo dhoola cadaynaya ayuu yidhi: haa, gaar ahaan fasaxyada waayo qorshaha fiicani wuxuu kaa ilaalinaya inay kugu dhacaan waxaanad filanayn waxaa kale oo uu kuu dhawrayaa waqtigaaga arimo badan oo dhib kugu keeni lahaana waad ka badbaadaysaa.

Hadana su'aal kale ayaan dagdag u waydiiyay: hadaba ma jiraa barnaamij nidaamsan oo nolol maalmeedkaaga aad u dejisay? Wuxuu ku jawaabay: taasi waxay u baahan tahay waqti iyo dadaal badan, taasina maaha mid aan awoodi karo, laakiin waxaan qorshahayga mustaqbal ku haystaa maskaxdayda

U fiirso akhristoow

Saaxiibkeen wuxuu qorshe aad u fiican u dejiyay fasaxiisa isaga oo adeegsanaya wax kasta oo ka caawinaya inuu xaqiijiyo hadafkiisa, laakiinse wax dan ah kama laha qorshaha noloshiisa kamana fikirayo sidii uu habayn lahaa

Ruux kale ayaa wuxuu igu yidhi: anigu ma rumaysni in la dejiyo qorshe iyo hadaf toona, waxaanan u arkaa inay tahay waqti lumis. Wuxuu ii sheegay inuu akhriyay kutub badan, oo uu xaadiray siminaaro badan , oo uu isku dayay inuu dajisto hadaf, laakiin waxaas oo dhani ay noqotay hal bacaad lagu lisay.

Waxaan waydiiyay, ma u safri kartaa meel cusub oo aanad hore u arag adiga oo aan haysan khariirad kuu cadaynaysa sida aad u soconayso oo kaaga jawaabaysaa su'aalaha ah imisa kilo mitir

ayaad jartay imisaase kuu hadhay goormaadse gaadhaysaa?

Si degdega ayuu iigu jawaabay maya suuragal maaha inaan safro khariirad la'aan hadii kale waa khatar.

Waxaan ku idhi: haa waa khatar hadaba ii sheeg maxaad samaysaa marka aad u safrayso magaalo aanad hore u tagin?

Wuxuu iigu jawaabay: marka hore waxaan xadddidayaa dhinaca ay iga xigto, waxaan xaddidayayaa sababta aan u tagayo, kadibna waxaan diyaarsanayaa khariirada dariiqa oo macluumaad badan ayaan ururSanayaa, oo aan is waydiinayaa dariiqu ma yahay mid aamina waxaan waliba ogaanayaa waqti intee, le,eg ayay igu qaadanaysaa tagitaanka magaaladaasi iyo macluumaad kale oo safarkayga iga caawinaya.

Mar labaad ayaan su'aashii ku celiyay oo aan idhi: bal ka waran hadii aanad waxaas oo dhan samayn?

Wuxuu si degdega iigu jawaabay waxaa hubaala inaan lumayo.

Tanina waa tusaale qof kale oo diiday inuu galo safar laba maalmood qaadanaya isaga oo aan qorshaysan, laakiinse ma rumaysna inuu qorshe u dejiyo noloshiisa dhan umana arko inay taasi faaiido u leedahay

Noloshiisuna waa mid wareer iyo tiih ku jirta.

Sixirka Hadafka

Wuxuu ku sheegay Tashaarliz kitaabkiisa (Nafta saraysa)

Hadaf la'aan waxaad noolaan nolol mushkilad badan oo markaad mid ka baxdaba mid kale aad galayso, halkii ay ka ahayd inaad noolaato kolba fursad inaad hesho.

Qisada Alis uu kaga waramayo dalka yaabka badan ayaa Tomos kiliir wuxuu ka jawaabayaa su'aalo muhiima oo ku wareegaya jilaagiisa maskaxdiisa oo uu odhanayo: (hadaf la'aan waxaad noqon sida dooni aan lahayn meel ay ku soo xidhato safarkeeduna ku dhamaado inay burburto oo gobolo yaryar noqoto).

Hadaba hadii hadafku uu yahay mid ahmiyadaas leh maxay dadku noloshooda hadaf ugu dejin waayeen?

Maxaan had iyo jeer uga baqnaa inaan warqad cad soo qaadano si aan ugu qorno qorshaheena iyo hadafkeena? Maxaan uga baqnaa iftiinka inoo cadaynaya nolosheena?

Ilaahay sareeyee oo xumaan oo dhan ka nasahane wuxuu inoo cadaynayaa inaan mustaqbalka eegno oo aan nafta u diyaarino sidii ay wax u qabsan lahayd ilaahay wuxuu quraankisa ku yidhi:

((ولتنظر نفس ما قدمت لغد))

(Naf kastaaba ha fiiriso camalkii ay hore marsatay)

Hadaba maxaan uga baqaynaa inaan mustaqbalka u diyaargarawno oo aan wax uga qabsano

Waxaan jawaab ka bixinayaa inay jiraan arimo inoo diida inaan hadaf iyo qorshe dajisano.

Ta koowaad: Cabsida

Cabsidu waa cadawga ugu wayn ee qofku leeyahay, marka cabsidaasi ay dareenkaaga qabsato waxay sababtaa xaalad xun oo khalal ku rida fikirkaaga taas oo keenta inuu ruuxu ka baqo

barri iyo inuu ka baqo in dadku ay aqbali waayaan iyo inuu guusha lafteedaba ka baqo.

Cabsiduna inta badan waxay ka dhalataa khibrado hore oo xanuun leh oo qofka hore u soo maray, taas oo maskaxda qofka u dirta fariimo taban (negative) oo burbur ku keenta.

Fashalka hore kuugu dhacaa wuxuu ruuxa kaga tagaa cabsi ah inuu mustaqbalka ka baqo iyo inuu tijaabo cusub sameeyo mar labaad, waayo wuxuu ka baqayaa inuu ku dhaco wixii hore ugu dhacay wax la mida.

Wuxuu ku sheegay Sij Sijlar kitaabkiisa buurta dusheeda (top of the mountain):

(Cabsidu waxay isku kaa tusaysaa inay tahay sida kaliya ee aad Amaan ku helayso oo khiyaali ah oo u muuqda inuu dhab yahay).

Akhristoow ruuxa cabsanayaa waa ruux xidhan oo jeel ugu jira khiyaali, shaki iyo kalsooni daro,sidaa awgeed si aad hadafkaaga u dejiso waa inaad la dagaashid cabsida oo aad ku hubaysnaato geesinimo si aad u waajahdo khaladaadkii hore iyo dib u saxidooda iyo ka faaiidaysigooda halkii aad u noqon lahayd la hayste jeel ugu jira cabsida

Ta labaad: waa tashwiishka ruuxda qofka

Xikmad hore ayaa tidhaa: suuragal uma aha ruuxu inuu shaqo isdaba joog u qabto, hadii aanu camalkaasi waafaqsanayn aragtidiisa.

Aragtida naftadaada ee khalkalka ku jirtaa ruuxa ayay noloshiisa oo dhan saamaysaa, taas oo dareensiinaysa inaanu ruuxu ku haboonayn inuu guulaysto, guushana loo abuuray oo

kaliya dadka kale, sidaa awgeed baa waxaan aragnaa isaga oo habawsan oo aan waxba ka garanayn hadafka noloshiisa, waxa uu doonayana aan xadidi karayn.

Hadaba sida fiicani waxay tahay aragtida khalkhalka ku jirtaa waa arin ruuxu ka dhaxlo la dhaqanka dadka, taasoo oo ka dhalata waaya aragnimada noloshiisii hore, sidaa awgeed suuragal maaha inuu baddalo ilaa uu yeesho go'aan adag, hadii kale wuxuu noqon dameeri dhaan raacday, kaas oo iska aqbala, raali galiya, ku qanca, iska waafaqa go'aan kasta, umana arko inay muhiim tahay inuu naftiisa hadaf u yeelo. Tom Addison ayaa kuwaa ku tilmaamay: *(guuldarayaasha kuwa ugu waawayn waa kuwa ka baqa tijaabada)*.

Hadiise aad kamid tahay dadka ku sifaysan damac sare oo meel sare aad ku gaadho, oo diida hoosaynta, oo indhihiisu hiigsadaan kaalinta koowaad diidana inay kaalinta labaad galaan, Sida uu yidhi Kanadi (mar kasta oo aad raali ka noqoto inaad darajada labaad gasho intaa in kabadan gaadhi maysid)

Ta Sadexaad: Dib u dhigista

waa tuuga sadexaad ee xada cimriga qofka, kaas oo lumiya ruuxa noloshiisa kana dhiga bilaa hadaf. Dib u dhiga hadii aan si fudud kuugu qeexo waa: dib u dhiga shaqada maanta aad qaban lahayd oo aad barri dib ugu dhigto, sidaana cimrigaagii ku lumo, adiga oo aan waxba qabsan oo kaliya ku nool yididiilo been ah.

Ruuxa dib wax u dhigaa wuxuu jecel yahay kalmada (kadib) iyo kalmada *(waan samayn doonaa)*. Waana shaqsi ku takhasusay inuu xujo iyo cudur daar u helo wax qabad la'aantiisa.

Waxaad maqli mararka qaarkood isaga oo leh: *(jawigu aad*

buu u xun yahay, kumana haboona in shaqo la qabto). Waxaa kale oo uu yidhaahdaa: *(jawigu waa mid aad ugu fiican in la raaxaysto oo la nasto)*

Ruuxa dib u dhiguhu waa ruux rumaysan ahmiyada uu hadafku leeyahay, laakiin ma laha iimaan aad u xoog badan, wuxuu ku noolyahay yididiilo ka madhan rumayn xoogan. Nasiib daro sida caadada ah hadii ruuxa dib u dhigga ku tilmaamani mar ama laba nafta siiyo fursad dib u dhigeed intaa kadib waxaa ku adkaata sidii uu naftiisa u maarayn lahaa. Sida aan wada ogsoonahay waxaan noolahay nolol kaliya, mar labaad ma soo noolaanayno, inkasta oo dhamaanteen aan arintaa ka dharagsanahay hadana dad aad u tiro yar ayaa ku camal fala oo ku dadaala sidii ay faaiido badan u xaqiijin lahaayeen noloshaa yar dhexdeeda.

Ta afraad: rumayn la'aanta ahmiyada Hadafka

Sidaan hore usoo sheegnay dadka qaar baan rumaysnayn ahmiyada hadafku leeyahay, bal wuxuu u arkaa inay tahay waqti lumis, waxaana maskaxdiisa ku jira xujooyin badan oo uu isku qanciyo. Wuxuu tusaale kuugu soo qaadan ruux aan noloshiisa wax hadafa aan u dejin hadana guul wayn gaadhay, taasi waxaa lamida jawaabta uu bixiyo ruuxa sigaarka cabaa, marka aad uga sheekayso dhibta uu leeyahay sigaarku, waxaad arki dadka qaarkood oo kuugu jawaabaya miyaanad arkayn hebel oo da,diisu aad u wayn tahay, hadana sigaarka si xun buu u cabaa wax cudur ahina kuma dhicin.

Waa run waxaa jira dad aan noloshooda qorshe u samayn oo hadana guul gaadha hibo uu leeyahay awgeed, amase arimaha guusha keena oo uu ku sifaysan yahay, laakiin kuwaasi waa

naadir, waa dad tiro yar, naadirkuna xukun ma laha oo qaacido lagu dhaqmo lagama qaato,xukuna laguma dhiso. Ruux aan qorshe samaysan waa la arkaa inuu guulaysto, laakiin dhibaatooyinka soo waajahayaa way ka badan yihiin kuwa waajahaya ruuxa hadafka dejista, xikmadana kamid maaha inaan wax fiican wax xun ku badalano.

Ta shanaad: Aqoon daro

Waxaa jira dad aad inoogu waafaqsan waxa aan ka sheekaynayno oo ah in ruuxu hadaf yeesho, laakiin dhibta haystaa ay tahay iyaga oo aan lahayn aqoon, taas oo u suuragalin lahayd xaqiijinta hadafkooda iyaguna nasiib daro uma dhaqaaqaan sidii ay u heli lahaayeen aqoontaas.

Waxaa wax lala yaaba ah ruux doonaya inuu wax helo hadana aan ku hubaysnayn aqoontii gaadhsiin lahayd shayga uu doonayo.

Mid kamida saaxiibaday ayaa ii sheegay in himiladiisu ay tahay: inuu noqdo Jilaa aad loo jecelyahay, laakiin waligay ma arag isaga oo xaadiraya siminarka lagu barto Jilaanimada, amase isaga oo akhrinaya buugta ka hadlaysa Jilaanimada , wax talaabo ah ma qaadayo, sidaa awgeed himiladiisu waxay iska noqonaysaa yididiilo kaliya .

Markii aan waydiiyay maxaad u qaadi wayday talaabooyin si aad hadafkaaga u xaqiijiso? wuxuu iigu jawaabay: garan maayo meel aan ka bilaabo iyo si aan u bilaabo

Hadii uu ruuxu isku dayi waayo inuu barto sida uu u dejisanayo hadaf cad oo noloshiisa ah, oo uu xaqiijinta hadafkiisana waqti cad u yeeli waayo, wuxuu ahaanayaa mid

maxbuus ah

Sida saaxiibkeenaa doonaya inuu noqdo Jilaa, hadana jawaabtiisu noqotay: *(garan maayo meel aan ka bilaabo)*

Wuxuu leeyahay Zaj sajlar *(waa laga yaabaa in cid kale marmarka qaarkood kuu diido inaad wax qabsato, laakiin adigaa inta badan naftaada u diida inay wax qabsato)*

Adiga kaliya ayaa awood u leh inaad naftaada xor ka dhigto si ay u samayso waxa ay doonayso, ama adiga uun baa u diidi kara.

Maxay waajib inoogu tahay inaan yeelano Ahdaaf?

Waxaan iswaydiinaynaa su'aal muhiima sidee baan u dejisanaynaa hadaf nololeedkeena iyo qorshe fiican oo aan ku xaqiijiyo hadafkaasi?

Kaalay oo marka hore aan isla xadidno maxaan horta hadaf u dejisanaynaa

AHMIYADA HADAFKA

1. Si aan nafteena u xakamayno

Marka ruuxu leeyahay barnaamij dhamaystiran oo nidaamsan oo miisaaman , si uu hadafkiisa u xajiijiyo wuxuu dareemayaa inuu noloshiisa maamuli karayo, wuxuuna yeelanayaa awooda uu ku bilaabayo shay walba oo u qorshaysan noloshiisa. Awooda uu leeyahay ruuxa qorsheeya noloshiisu waa mid aad u wayn, waxayna kaa caawinaysaa inuu ka gudbo caqabaad fara badan, taasoo u suura galinaysa inuu arko wax badan oo dadka kale ka qarsoon. Aragtida uu arkayo hadafkiisu waxay siinaysaa awood dheeraada oo keenta sugnaasho iyo deganaasho uu ku waajaho dhib kasta oo ka hortimaada, dhibaatooyinka noloshana ka dhigta mid uu si dhib yar uga gudbo. (Maxaa ka fiican inaad xaqiijiso wax dadka kale ku adkaaday sida uu yidhi Aristoo).

2. Kalsoonida Nafta

Marka aad qorato hadafkaaga oo dejiso qorshahaaga waxaad arkaysaa in kalsoonida naftaadu ay si wayn u kordhayso. Kalsoonidani waxay la kordhaysaa markasta oo naftaada maamulkeedu ay korodho oo aad awood u hesho xaqiijinta hadafkaaga , kalsoonidaas oo kuu horseeda horumar dheeraada taas oo kaa dhigaysa ruux ku haboon xaqiijinta natiijooyin waawayn

(Ruuxa naftiisa ku kalsoon ma jirto cid ka hor istaagi karta oo ka joojin karta waxa uu doonayo) sida uu yidhi ninka

layidhaahdo Arshamiidis: *(ii calaamadee meesha aan u socdo waxaan kuu dhaqaajin dhulka)*

3. Saraynta nafta

Ruuxa qiimihiisu wuxuu ku xidhan yahay kolba waxa uu xajiijiyo inta ay le,egtahay oo ah hadaf sare, oo marka uu xaqiijiyo hadaf hadana mid kale u sii gudba.

Xaqiijinta hadafku waxay ruuxa ku abuurtaa ixtiraamka naftiisa iyo qadarinteeda iyo inay rumaysato awoodeeda .

Waxaanad arki doontaa in caqabaadka ku soo waajahayaa ay xamaaskaaga kiciyaan si aad qorshe fiican oo kale u dejiso oo maskax furan oo kale ugu fikirto, taas oo kaa caawinaysa in maskaxdaadu si balaadhan u fikirto oo fikirkaagu furmo.

4. Maamulka waqtiga

Marka aad xaddido hadafkaaga waxaad arki doontaa in naftaadu ay baahi u qabto inaad nidaam ku socoto. marka aad dejiso waqti go'an inaad ku xajiijiso hadafkaaga waxaad arki in aad tahay mid aad ugu kuurgala shaqada uu qabanayo iyo inaad waqtigaaga si fiican u maamusho, adiga oo ka fogaanaya in daqiiqad kaliya ay kaa lunto ama kaa beerdarawdo iyo inaad waqtigaaga ku lumiso waxaan faaiido lahayn.

5. Noloshaada oo aad ku raaxaysato

Qorsha la'aanta noloshu wuxuu kaa dhigayaa inaad ku noolaato sida adiga oo ku jira xaalad degdega oo kale, shay walba wuu is dhex galayaa oo isku dhex daadanayaa, laakin marka aad qorshe leedahay si wayn ayay uga duwanaanaysaa arintu, waayo jiritaanka qorshuhu wuxuu kaa dhigayaa inaad noqoto qof miisaaman oo nidaamsan oo leh tamar iyo awood sare, taas

oo keenaysa inaad nolol degan oo farxadleh ku noolaato.

Sida uu yidhi Rozfelt (nolosha fiican ee farxada lihi waxay ku qarsoontahay xaqiijinta hadafka iyo dadaalka aad ku bixinayso ee halabuurka ah)

Sideebaadhadafkanoloshaadauxaddidaysaa?

Guusha noloshu maaha inaad guul ka gaadho qayb noloshaada kamida, sida inaad guul ka gaadho caafimaad wanaagsan, ama aad ku guulaysato saaxiibo badan inaad yeelato amase shahaadooyin aad hesho, Arimahaas aan soo sheegnay waxay qayb ka yihiin nidaamka guusha ee nolosha. Guusha dhabta ahi waa guusha miisaaman taas oo koobsanaysa qaybaha nolosha oo dhan, sidaa awgeed anigu waxaan arkaa si aad u noqoto mid guul ka gaadha noloshiisa oo leh qorshe miisaaman inaad tixgalin siiso shan arimood

I. Rukni koowaad: Ruuxda

Hadii aad tahay mid is cajabiya oo kibirsan marka uu guul gaadho iloobana xaqii ilaahay ku lahaa taasi maaha guul macno samaynaysa

Rukniga ruuxiga ah ee iiimaanka wuxuu koobsanayaa xidhiidhka aad la leedahay ilaahay, iimaankaaga, qiyamkaaga iyo mabaadi,da noloshaada

Marka aad guul ka gaadho xidhiidhka aad ilaahay la leedahay wuxuu ku siinayaa deganaasho oo uu kuu hibaynayaa awood aad ku maarayso noloshaada adiga oo ku sugan dariiq toosan, rumaysan qiimahaaga, garanaya waajibaadka kaa saaran dhamaan aadamaha

Su’aalo ku saabsan mawduuca

1. Sidee buu yahay xidhiidhka aad Ilaahay la leedahay?
2. Si fiicn faralka eebe ma u gudataa?
3. Ma caawisaa ruuxa baahan?
4. Ma leedahay ahdaaf aad jeceshahay xaqiijinteeda si aad xidhiidhka ilaahay u wanaajiso? Sida xaj, cumro, sadaqo, soon sunne ah
5. had iyo jeer ma tahay mid u tartama samaynta ficil khayrka?

Talaabooyin aan doonayo inaad qaado si aan kor ugu qaado jaanibka ruuxiga

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

II. Rukniga labaad : waa shaqsiyada

Ruknigani waxaa soo hoos galaya qoyska, xidhiidhka qofka, tacliinta, fasaxa, safarada,

Arimha saamaynta ruuxa noloshiisa toos ugu yeesha kuwa sare ayaa kamida

Balse aan kaa caawiyo si ay kuugu cadaaato inaan su’aalo

kuugu soo bandhigo

1. Xidhiidhka aan la leeyahay xaaskayga iyo carruurtaydu miyay wanaagsan yihiin?
2. Xidhiidhka aan dadka guud ahaan la leeyahay ma fiican yahay?
3. Waqti dhaw miyaan qaatay fasax si aan jidhkayga usiiyo raaxo iyo nasasho?
4. Si nidaamsan wax ma u akhristaa?
5. Kor ma u qaadaa aqoontayda aniga oo xaadiraya muxaadarooyinka cilmiga ah iyo nadwooyin cilmi ah?
6. Miyaan dhagaystaa cajalado cilmiya oo aan haystaa kayd cajalado ah oo ka kooban madooyin cilmi ah?
7. Maxay tahay nooca gaadhiga aan doonayo inaan kaxaysto
8. Goorma ayay ahayd markii iigu danbaysay ee mid kamida saaxiibaday aan guriga casho ugu sameeyay?

Talaabooyin aan doonayo inaad qaado si aan kor ugu qaado jaanibka ruuxiga

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

III. Rukniga sadexaad: waa shaqada

Ruknigani waa muhiim wuxuuna kamid yahay tiirarka nolosha wuxuuna koobsanayaa mustaqbalka shaqo iyo awooda aad u leedahay inaad wax barato si aad u wanaajiso mustaqbalkaaga shaqo

Su'aalo dhawr ah oo kuu iftiiminaya mawduucan

1. Miyaan ahay mid shaqadiisa ku faraxsan?
2. Miyaan leeyahay qorshe iga caawinaya sidii aan horumar shaqo u samayn lahaa?
3. Maxay tahay talaabada xigta si aan uga muuqdo shaqadayda maxaase igaadhsiinaya arintaa?
4. Xidhiidh fiican ma la leeyahay maamulahayga iyo saaxiibadayda shaqo?
5. Ma jirtaa siminaaro aan qaato kuwaasoo ii suuragalinaya si aan u horumariyo heerkayga shaqo?

Talaabooyin aan doonayo inaan qaado

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

VI. Rukniga Afraad: maadi

Wuxuu koobsanayaa deganashahaaga maaliyadeed sida

dakhligaaga, maalgalintaada aad rabto inaad samayso, qorshahaaga aad noloshaada ku kaaftoomayso.

Su'aalo kaa caawinaya arintan

1. Ma macaashaa maal igu filan si aan nolol fiican ugu noolaado?
2. Ma leeyahay qorshe aan ku sameeyo maalgalin ii gaara?
3. Ma leeyahay qorshe aan ku kaaftoomi karo oo gooni isku taagi karo noloshayda?
4. Ma jirtaa talaabooyin ii suuragalinaya inaan dakhligayga kor u qaado

Talaabooyin aan doonayo inaan qaado si aan arinkan u horumariyo

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

V. Rukniga shanaad Caafimaadka

Caafimaadka waxaa soo hoosgalaya, caafimaadka jidhka, miisaanka, cuntada aad cunto, caadooyinka cuntada,

Walaalkayga akhristaha ahoow naftaada su'aalahan waydii

1. Heerkayga caafimaad waa sidee?
2. Ma sameeyay baadhitaan dhamaystiran waqtiyadan danbe?
3. Miisaankaagu ma yahay mid munaasiba?
4. Ma leeyadahay caadooyin xun xun oo cunto sida cabida sigaarka, khamriga, iyo cuntooyinka oo xoog aad u cunto, mukhadaraadka
5. Maxaan sameeyaa marka arimo culus isoo waajahaan?
6. Maxaan sameeyaa marka aan daalo?

Ka jawaabista su'aalahan aad ka jawaabto waxaad awood u helaysaa inaad garato meelaha khalalku kaaga jiro kadibna waad iska sixi doontaa

Talaabooyinka aad doonayso inaad samayso si aad dhinacan kor ugu qaado

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Kuwani waa shanta arimood ee marka aad si dhab ah u eegto oo aad dadaal galiso si aad u horumariso; waxaad ku noolaan nolol raaxo leh oo dheelitiran, quruxna badan

Hadiise aad dhinac kamida aad tixgalin siiso oo dhinacyada kalena aad dayacdo ma helaysid rayrayn iyo nolol fiican waxaan kuu soo qaadanaya tusaalayaal taasoo laga soo dheegtay qaar kamida dadka oo noloshoodu aanay dheeli tirnayn

ALFAS BURUSLE waa heesaa caana oo sixra qalbiga dhalinyarta ree galbeedka, wiilkan yari wuxuu ahaa mid hibooyin badan oo dad badani raadinayaan inay isaga oo kale noqdaan. Waa mid aad u qani ah, qurux badan, caan ah, hadii uu shay doono isla markaaba helaya. Maxaad isleedahay wiilkaasi ma yahay mid raaxo iyo rayrayn ku nool?

Hadaba isaga oo waxaas oo tilmaamo fiican leh ayay hadana noloshiisu ahayn sidii loogu talagalay, oo wax uun buu dareemayay inay ka dhiman yihiin. Sida aan wada ognahayna ugu danbayntii wuu is dilay isaga oo kiniin liqay.

Mushkiladani waa dheelitriranla'aan shantii arimood ee aan soo sheegnay ah.

Sidaa oo kale ayaa waxay ku dhacday gabadha layidhaahdo Maarlin moonowrow

Waa jilaayada wayn ee caanka ah taasoo nolosheeda ku dishay gacanteeda, sidaa oo kale ayaa waxay ku dhacday gabadha heesaaga wayn ee Daaliida.

Tani waxay inoo muujinaysaa dhabta biyo kama dhibcaanka ah, taas oo ah mid kamida shanta rukni ee noloshaadu wuxuu saamayn taban ku yeelanayaa rukniyada kale oo dhan. Ugu danbayntiina noloshaada oo dhan gabi ahaanteed.

Waxay lamid tahay sida ruux kursi sadex lugoodleh ku fadhiya waxaa laga yaabaa in waqti yar uu ilaaliyo dheelitarinkiisa,

laakiin ugu danbayn wuxuu ku danbayn inuu dhaco hadaba si aad u noqoto mid nolol fiican ku nool had iyo jeer dib u eeg dheelitiranka shantaa arimood waxaan arkaa dhawr arimood oo kaa caawinaya arintan

1. **Had iyo jeer noqo mid ku baraarugsan waxa uu qabanayo.**

   Waxaa jira waqtiyo badan oo aan arimo samayno iyada oo maskaxdeenu maqan tahay, gaar ahaan marka aan samaynayno arimaha yaryar sida mobilkaaga oo aad meel dhigto, amase furahaaga kadibna aad ilawdo waxaana laga yaabaa in arimo muhiima marmarka qaarkood aan ilawno sida ta caafimaadkeena, qoyskeena, ruuxdeena inaga oo awooda saarayna shaqadeena oo kaliya, laakiin hadii aan baraarug ku qabano arimaha nolosheena oo dhan waan maamuli karnaa.

2. **Naftaada la hadal**

   Mar kasta waydii naftaada sidee baan kor ugu qaadi karaa heerka noloshayda? markasta waydii heerkee baan imika taaganahay ? Shay kastaaba ma yahay sidii loogu talagalay? Dib u eeg qorshahaaga oo eeg meelaha khaladku ku jiro si aad dib ugu toosiso haka daalin inaad naftaada waydiiso maxaan doonayaa?

   Marka su'aashan aad soo bandhigto ugudub inaad ka fikirto meelaha khalalku ku jiro, sidaasi waxay ka dhigan tahay inaad qaaday talaabooyin muhiima oo kugu ridaya dheelitiranka noloshaada, tusaale ahaan marka aad leedahay waxaan doonayaa inaan ku raaxaysto nolol caafimaad qabta, amase waxa uu khalad ku jiraa xidhiidhka

xaaskayga, amase waxaa mushkilad na dhextaalaa aniga iyo maamulahayga oo aan doonayo inaan xaliyo . waxaan doonayaa inaan gaadhi iibsado, amase aan mashruuc maalgalineed sameeyo. La hadalka aad naftaada qaabkan ula hadashaa waa barta uu ka bilaabmo baraaruga koowaad kaas oo kuu iftiimanaya arimo badan oo kaa qarsoonaan lahaa hadii aadan su'aashan iswaydiiseen.

3. Goorma

marka naftaada aad la hadasho ogaatana waxa aad doonayso inaad qabato, amase aad ogaato meelaha khalalku ku jiro su'aasha labaad ee aad iswaydiinaysaa waxay tahay goorma ayaan bilaabaa waxqabadkayga, waayo xaddidida waqtigu waa arin muhiima oo ku siinaysa dhiirigalin iyo xamaasad.

Si cad u qorshee waqtiga aad bilaabayso iyo waqtiga aad dhamaynayso. Haka biqin xaddida waqtiga. Waxaa fiican inaad waqti dheeraada ku yara darto waqtiga aad qorshaysatay, iyo inaad badali karto hadii arin daruuri ah timaado, laakiin waxaa muhiima inaad leedahay barnaamij waqti oo cad.

4. Sidee.

Sidee baan u gaadhaa waxa aan doonayo? Marka aad qodobkan soo gaadho waxaad ka dhigantahay inaad bilawday shaqadaadii jawaabtaadu inay noqoto ayaa laga yaabaa (inaad qaadato siminaar cilmi ah oo aad ku barato luqad cusub, amase fasax aad la qaadato xaaskaaga, amase inaad barnaamij jimicsi samayso, amase barnaamij jimicsi aad xubin ka noqoto).

Arimahan markaad soo bandhigto waxaad bilawday inaad

si cilmiyasan u fikirto oo aad u gudubto su'aasha kale ee muhiimka ah.

5. Maxaa igu waajiba inaan sameeyo si aan u xaqiijiyo hadafkayga

Ogow shay kastaaba imika warqad buu kuugu qoran yahay (maxaan doonayaa, sidee bay iigu suuroobaysaa, waqti intee le,eg baan u baahanay si aan shaqadan u qabto). Ku dar arintaa in maskaxdaadu noqoto mid soo jeeda oo naftaadana xamaasadi ka buuxdo.

Laakiin waxaa dhiman inaad bilawdo ficilka si aad arinta waaqic ugu badasho.

Imika waxaa waajiba inaad talaabooyin camaliya qaado. Qabso telefoonka oo hadal, taasoo hadafkaaga ka dhigaysa mid dhab ah oo waaqica

Is qor koorso kombuyuutar , adiga iyo xaaskaagu makhaaxi aad jeceshahay u casho taga, cusboonaysii xubin nimadaada naadi jimicsi.

Xamaasadan markaad la timaado waxaad ka dhigantahay inaad qabatay hogaanka arimahaaga

Inaad xadido masiirkaaga

Kaalay oo aan ku waydiiyo su'aal leh ahmiyad gaar ah taasoo ka dhigaysa himiladaada mid xaqiiq ah oo waaqic ah

Muxuu yahay hadaba shayga ugu muhiimsan ee noloshaadu?

Su'aashan ka jawaab, waxaanad eegtaa hadafyada aad dooratay si aad u garato inaad tahay mid u dhaw ama ka fog inuu tixgalin siiyo waxa uu doortay.

Su'aashayda labaad: naftaadu miyay jamatay inay hesho shay oo ay aad ugu hammiday sidii ay u gaadhi lahayd, kadib markii aad ku guulaysatay helitaanka shaygaas, hadana naftaadu ku dagi wayday xaqiijinta shaygaas. Maxay tahay hadaba sababtu?

Arintani waxay dhacdaa walaalkayga akhristoow marka damac kaa galo arin aan waafaqsanayn mabaadi,daada oo aan ku dhisnayn qawaacida asalka ah ee ruuxu aaminsanyahay.

Muxaadaro ciwaankeedu ahaa (mawcid macal masiir)

Ayaa mid kamida dadkii soo xaadiray igu yidhi: intii aan noolaa waxaan ku taamayay (hamiyay) inaan helo haweenay leh sifooyin aad uwanaagsan oo gaar ah. Ugu danbayntiina waan ku guulaystay, laakiin mudo yar kadib guurkaygii ma helin dhadhankii iyo rayrayntii aan ka filayay, waan is waydiiyay: maxay tahay sababtu? goor aan goor ahayn ayaan ogaaday inaan waqtigan xaadirka ah doonayo inaan ahaado mid xor ah oo safri kara goortuu doono iyo waliba dhamaystirka tacliintayda , nasiib daro waxaan gabadhii ku furay mudo sanad ka yar.

Tusaalahani wuxuu ina tusayaa hadii is ka hor imaad ka dhexeeyo waxaa aan dhab ahaan u doonayno ee hadafkeenu qeexayo iyo waxa hawadeenu doonayso, taasi nolosheena ayay saamaynaysaa waxayna ku ridaysaa tashwiish iyo madmadaw

Taasi lidkeeda marka uu jiro iswaafaq ka dhexeeya qiyamkaaga iyo waxa aad xiisaynayso iyo hadafkaaga waxaad helaysaa arimo badan oo kugu caawinayaa xaqiijinta hadafkaaga iyo ujeedooyinkaaga.

Oo marka aad hadafkaaga gaadho waxaad helaysaa rayrayntii iyo farxadii aad raadinaysay

Hadafka socda iyo hadafka dhamaaday

Markaad u fiirsado noocayda hadafyada waxaad arki kartaa inay yihiin laba qaybood; mid leh waqti uu dhamaado: sida barnaamijka joojinta sigaarka, amase barasho luqo. Hadafkaasi wuxuu ku dhamaaday marka aad xaqiijiso wixii aad doonaysay.

Iyo ahdaaf joogto ah oo aan dhamaan (qorshaynta mustaqbalkaaga) amase (kor u qaadista shaqadaada ama xirfadadaada) amase barnaamij aad iimaankaaga kor ugu qaadayso barnaamijyada noocan ahi waa qaar inta aad nooshahay oo dhan kula soconaya.

Isku day inaad hadafyadaada ka dhigto qaar joogto ah oo aan dhamaad lahayn; tusaale ahaan isku day inaad ka joogsiga sigaarka raaciso hadaf ah inaad ku biirto jamciyadaha la dagaalama sigaarka

Arintani ahmiyada ay leedahay waxay tahay inay ku gaadhsiiso guul wayn inaad ka gaadho hadafkaa aad xaqiijisay oo uu kaa fogeeyo khatarta ay leedahay inaad dib ugu noqoto wixii aad ka tagtay. Dhamaanteen waxaan aragnaa inta qof ee intay ka tageen cabida sigaarka hadana dib ugu noqday iyo buurida iyaga oo mudo ka maqnaa, taana waxaa sababtay iyaga oo aan xaqiijinta hadafkooda ku darin arin kale oo joogtaysa oo ka dhigta mid inta uu noolyahay qofka la socda

NOOCYADA HADAFYADA

Hadafyadu waxay u qaysamaan sadex qaybood

1. Hadaf mudadiisu gaabantahay (shor term objective)

Waa hadafka xaqiijintiisu qaadato laga bilaabo 15 daqiiqo ilaa sanad

Waana hadaf xaqiijintiisu fududahay sida diyaarinta shirka soo socda- qorista kitaabka qalin jabinta, xaadirida siminaar, iibsashada dhar, qabanqaabada safar galis, helid in lacag ah).

Ahmiyada ay leedahay dejinta hadafyada noocan ahi waxay tahay: waxay tababar kuu siisaa inaad xaddido hadafyadaada kale oo ay kor u kacdo caado inaad ka dhigato qorshe dejin joogta ah.

2. Hadaf dhexe (midiam term objective)

Mudada hadafkan waa laga bilaabo sanad ilaa shan sano, taas oo aan tusaale ka dhigan karno helida shahaado, baddalida gaadhiga, iyo degidda guri .

Hadafyadan waa qaar joogteeyayaal fiican u ah ahdaafta mudada gaaban waxayna kaa caawinaysaa inaad ku dhaqanto xaqiijinta hadafkaaga.

3. Ahdaafta mudada fog (long term objective)

Hadafkani wuxuu khuseeyaa noloshaada oo dhan wuxuuna

kuu qorsheeyaa qaabka noloshaada inta aad nooshahay waaka kuu iftiimiya xidhiidhka aad Allihii ku abuuray iyo cida kugu xeeranba la leedahay.

Sidee baan dariiqadan noloshayda ugu adeegsaday hadii aan ahay Ibrahim Alfiqi

Aan ku siiyo sida anigu aan naftayda ugu dabaqay sadexdan nooc ee hadafku ka kooban yahay iyo sida aan ugu guulaystay inaan u xaqiijiyo

Ahdaafta gaaban ee noloshayda

Waxaan noloshayda ka bilaabay inaan shaqaale ka noqdo hotel nooca shanta xidigood, bilawgii noloshayda waxaan maydhi jiray suxuunta,laakiin waxaa taa ii garab socotay inaan is qoro machad lagu barto cilmiga maaraynta hoteelada , sanad gudihiina waxaan qaatay shahaado cilmiga hoteelada

Ahdaafta dhexe ee noloshayda

Mid kamida hadafyadayda dhexe ee noloshayda wuxuu ahaa inaan noqdo maamulka makhaaxida aan ka shaqeeyo waxaan dejiyay qorshahayga, taas oo ka koobnayd inaan helo shahaadooyin ii suuragalinaya inaan gaadho hadafkayga waan xaddiday waanan helay shahaado ku saabsan maamulka hoteelada, shahaado aadamaha suluugiisa, barashada luqada faransiiska, barashada luqada ingiriiska si wanaagsan – arimahaas oo dhan oo aan ka dhigtay hadafyo, kadibna waxaan ku dhaqaaqay fulinteeda ilaa dhamaantood aan xaqiijiyay waanan ku gaadhay muraadkaygii, dhabtiina waxaan noqday maamulka makhaaxida kadibna waxaan bilaabay inaan xaqiijiyo hadafkayga fog.

Hadafkayga fogina wuxuu ahaa inaan noqdo maamulaha guud ee mid kamida hotelada ugu waawayn kanada sanadkii 1986kii xaqiijinta hadafkani wuxuu I kalifay inaan marka hore helo martabada ugu saraysa ee maamulka hoteelada, kadibna muraadkaygii wuu ii rumoobay ilaahay mahadii.

Mid kamida hadafyadayda waxaa kamid ahaa inaan noqdo tababare caalami ah oo caan ah oo shaqsiyadiisu tahay mid la yaqaan oo aan helo shahaado cilmi ah oo ku saabsan majaalkan.

Sanadkii 1990 waxaan helay jaaizad inaan noqdo ardayga ugu fiican mu,asasadaha hoteelada ee maraykanka (emrika hotels) iyo majliska maraykanka ee ardayda wax ku barata guryaha.

Waxaan waday inaan sii wado cilmiga maamulka oo aan kor ugu sii socdo ilaa aan go'aansaday inaan furto shirkadayda khaaska ah si aan u bilaabo ahdaaf cusub oo aan leeyahay kuwaas oo waafaqsan qiyamkayga iyo mabaadi,dayda.

Ilaahay mahadi haka gaadhee anigu maanta waxaan leeyahay khibrad iyo cilmi igu filan waxaanan la noolahay himiladaydii aniga oo farxad iyo rarayn ku jira

Dhib kasta oo isoo waajahday waxaan go'aansaday inaan ugu babacdhigo si geesinimo leh si aan hadafkayga u xaqiijiyo ilaa aan ka dhabeeyay.

Halkan waxaan ka leeyahay:

Adiguna sidoo kale u kac si aad u xaqiijiso himiladaada si dhab ahna u shaqee si aad ugu guulaysto xaqiijinta hadafkaaga. Iskuna day inaad had iyo jeer naftaada ku tarbiyayso inay yeelato himilooyin sareeya oo qiimo leh, awoodaadana iskugu gee sidii aad u gaadhi lahayd. Ka digtoonaw in hadafkaagu

noqdo yididiilo kaliya, amase doonis kaliya taasi waa dhaqanka dadka faqiirka ah.

Dadka had iyo jeer iyagu tamaniyaad kaliya la nooli haba yaraatee himilooyinkooda waxba kama xaqiiqoobaan.

Iskuna day in hadafkaagu noqdo mid niyada kasoo go'ay oo waafaqsan mabaadi,dada iyo qiyamkaaga oo labadaas ku wareega oo aan marnaba ka faaruqin

Laba iyo tobanka mabda'a ee xaqiijinta hadafka

1. Si fiican u xaddid waxa aad doonaysid

Si fiican hakuugu cadaado hadafkaagu oo yaan marnaba madmadow kaa galin. Ninka layidhaadho Danis wuxuu kitaabkiisa (raaxada shaqada) ku sheegay marka aan doonayno inaan meel aadno waa inaan si fiican u naqaan meeshaas aan u socono.

Waxaa wax lagu qoslo ah inaan guntiga u xidhano oo marada u gaabsano si aan u gaadhno hadaf aan si fiican u muuqan oo aan u cadayn, taasi hadii ay dhacdo waqtigii iyo dadaalkeenii labadiiba way dayacmayaan.

2. Hadafkaagu waa inuu ahaadaa mid waaciq ah oo la xaqiijin karo.

Bal ka waran nin dulfadhiya meesha dabka lagu shito oo baqtiisan oo la hadlaya oo ku leh (kulayl isii markaa kadib baan xaabo ku siine) Hadalkaasi waa mid aan mandiq ahayn oo aan waaqic ahayn inkasta oo uu ruuxaasi xaddiday wixii uu doonayay oo ah kulayl, hadana talaabada uu u qaaday inuu kulayl helaa maaha mid macquul ah, sidaa daraadeed marka aad doonayso inaad hadaf yeelato waa

inuu ahaadaa mid macquul ah.

3. Doonis Adag

Muxuu qiimo leeyahay hadaf aan wadan doonis adag oo ku gubaysa

Doonista adagi waxay ka dhigan tahay ogsajiintii ay ahdaaftu ku neefsanaysay si ay waaqica ugu noolaato.

Ahdaafta aan wadan doonis adag waa mid mayd ah oo aan ruux lahayn, sidaa awgeed waa in doonista xaqiijinta hadafkaagu ay noqotaa doonis adag, oo awood badan oo aan ruuxna joojin karayn, oo xataa adiga laftaadu aanad hor istaagi karin.

4. La noolaw hadafkaaga

Marka aad leedahay hadaf isku day inaad aragto faahfaahintiisa oo dhan, oo aad sawirataa isagii oo rumoobay oo adiguna aad qayb kamida tahay.

Sawirashada hadafkaaga aad sawiranysaa waxay ka dhigantahay isku xidhka caqliga hoose iyo caqliga muuqda, sidaa daraadeed waxaan kugu waaninayaa inaad hadafkaaga ku noolayso adiga oo sawirkiisu ku horyaalo oo uu kuu muuqdo mar walba.

Cilmiga la yidhaahdo Mitafisiqiya wuxuu ku barayaa inuu caqligu yahay sida birlabta oo kale marka uu arko hadafkiisa wuu xaqiijinayaa, taasi oo keenaysa inuu soo jiito dadka, mawqifyada iyo aaliyaadka kaa caawinaysa xaqiijinta hadafkaaga.

5. Go’aan qaadasho

Marka aan dib ugu noqono qodobadii hore waxaan arkaynaa

inaan xaddidnay hadafkii oo aan isla garanay inuu yahay mid waaqica waafaqsan, oo suuragal ah oo aad aragto isaga oo cad oo u muuqda sida qoraxda.

Hadaba imika waxaan soo gaadhnay qodob kale oo muhiima oo ah inaad go'aan adag ku qaadato xaqiijinta hadafka .

Go'aankan adag ee aad qaadanayso ee doonista adagi la jirto wuxuu u baahan yahay inaad ka dhabayso si uu u noqdo mid waaqica oo dadka kalena kula arkaan, oo aad hadafkaaga ku dabaqdo waaqica, una sheegto dadka aad jeceshahay ee iyaguna ku jecel si ay kaaga caawiyaan hirgalinta hadafkaaga. Talaabadani waa dariiqaaqa si aad himiladaada ula noolaato oo aad uga dhigto waaqic la taaban karo.

6. Hadafkaaga Qor

Anigu ma aqoonsani ahdaafta aan qornayn, hadaf aan qornayn waa iska riyo quruxbadan oo kaliya , hadafka qoranise waa ka dhabta ah. Caalimka wayn ee Brian Tracy ayaa kitaabkiisa layidhaahdo falsafada xaqiijinta hadafka wuxuu ku yidhi: (qalinka iyo warqadu waa meesha uu shay walba ka bilaabmo) marka aad qalinka gacantaada ku qabsato waxaad hantiday laba awoodood (jidhka iyo caqliga) qalinkii ayaad ku qabsatay gacantaada taasi waa awoodii jidhka, ta kalena waa mid caqli ,waayo caqligaaga ayaa ku mashquula hadafkan aad qorayso, caqligaaga hoosana waxaa kasoo baxaya cod kaasoo ku celceliya hadafka qoran.

7. Xaddidida Waqti (waqtiyaynta)

Bal u fiirso ciyaarta kubada Cagta oo aan lahayn waqti xaddidan miyaanay ahayn arin adag oo aan la rumaysan Karin.

Sidoo kale hadafka aan lahayn waqti go'an oo uu bilaabmo iyo waqti go'an oo uu dhamaadaa waa sidaas oo kale.

Xaddidida aad u xaddido hadaf kasta waqti go'ani wuxuu ku siinayaa ahmiyad aad u wayn oo ah; inaad joogtayso, xamaas iyo awood u hesho fulinta qorshaha aad hadafka ku gaadhayso. laakiin waxaa waajiba in waqtiga aad xaddidaysaa uu ahaadaa mid ku dhisan oo waafaqsan waaqica oo soo hoosgalaya awoodaada iyo kartidaada

8. Garawso awoodaada

Qiimee hibooyinkaaga, garo waxaad haysato iyo waxa aad u baahantahay inaad hesho, hadafkastaana wuxuu u baahanyahay aalad, eeg aalada aad u haysato fulinta hadafkaaga iyo waxa kaa dhiman, naftaada si fiican u garawso, kuna dadaal inaad god,daloolooyinkaaga awdo

9. Daraasee dhibaatooyinka kaa hor iman doona una diyaargaraw

Maadaama aad ku dhex jirto qorshaha fulinta himiladaada , waxaa ku soo waajihi doonta dhibaatooyin oo aan shaki ku jirin. Guushu kuma timaado fudayd, hadii kale qof kastaaba si fudud buu ku heli lahaa. Kaliya cidda leh samir, il dheeri uu kusii arko caqabaadka soo socda, kuwaas oo kaliya uun baa leh awood ay kaga gudbi karaan caqabaadka kadibna ay ku xaqiijiyaan hadafkooda.

10. Ku dhaqaaq

Had iyo jeer talaabada hore waa mid adag. Qofku had iyo jeer wuxuu u baahan yahay awood badan marka uu mashruuc bilaabayo ee hore. Imika bilaw xaqiijinta hadafkaaga adiga

oo ka dhigaya mid waaqica oo dhab ah. Qaad talaabada hore adiga oo aan ka talamayn (laba labaynayn), amase aan dib u noqonayn, talaabadani waa talaabada awooda hadafka

11. Qorshahaaga qiimee

Mid kamida bulshada ayaa doonay inuu tago meel, wuu diyaargaroobay kadibna waa dhaqaajiyay, laakiin jawigu wuxuu ahaa mid adag oo aan ku haboonayn safar, laakiin ugu danbayn wuu gaadhay meeshii uu u socday daal iyo dhib badan ka dib, halkaas oo uu kula kulmay ruux si degan u fadhiya oo ilnaxariisleh ku soo eegaya,markii uu xaalkiisa u waramay ee uu sheegay dhibta iyo waqtiga uu kusoo bixiyay inuu meeshan yimaado ayuu ninkii ku yidhi: miskiin hadii aad I wayndiin lahayd waxaan kuu sheegi lahaa tareen toos u yimaada goobtan daal iyo dhib midna lamaad kulanteen. Hadaba inta aanad dariiqa marin si aad hadafkaaga u gaadho iska hubso inaad dadka waraysato oo aad hesho macluumaad badan iyo khibrad taas oo kaa caawinaysa safarkaaga, si aanad waqtigaaga iyo juhdigaaga ugu dayicin meel cidla,a

12. Joogtayn

Wuxuu leeyahay Ziglar inta badan dadku way fashilmaan, maaha awood daro balse iyaga oo aan joogtayn

Tom Addison wuxuu leeyahay (xaaladaha fashalka intooda badan waxay ku timaadaa dad aad ugu dhawaa guusha ka hor intaanay is dhiibin).

Adison uma suuragasheen inuu laambada inoo soo saaro hadii aanu joogtayn oo aanu u babacdhigin dhib kasta oo soo waajahda. Daysanina magaaladiisa ma sameeyeen (madiinatu axlaam). Sidoo kale kolooniil Sandaris aas aasihii makhaaxiyaha

kintaaki. Dhamaantood kuwaasi waxay fashilmeen boqolaal jeer bal kumanaan jeer, laakiinse joogtaynta si ay himiladooda u xaqiijiyaan ayaa u suuragaliyay inay noqdaan qaar guul gaadha.

Dhinaca guusha

Imika adigu waxaad haystata aaladaha la adeegsado si aad hadafkaaga u xaqiijiso, hadaba imika aan isla xadidno hadafka aan doonayno inaan xaqiijino.

Soo qaado qalin iyo buug, kaasi waa arimaha ugu muhiimsan ee noloshaada aad qabato. Umalayn maayo inuu jiro shay arintaa ka muhiimsan.

Waxaad qortaa shanta arimood ee noloshaada ugu muhiimsan *(diinta, caafimaadka, shaqada, bulshada, iyo shaqsiga).*

Mid kastaba ku qor safxad gaara. Rukni kasta hoostiisana ku qor liis ka turjumaya himilooyinkaaga, haka biqin himilada u muuqata inayna suuragal ahayn, kana fogow inaad cudurdaar u samayso xaqiijin la'aanta himiladaada (yoolkaaga). Qor waxa aad doonayso ee aad ku taamayso, kadibna habee himilooyinkaaga sida ay u kala muhiimsan yihiin. Ku bilaw hadafka ugu muhiimsan ee aad doonayso inaad xaqiijiso kadibna ka ku sii xiga sidaa u wad.

Kadib warqad gooni ah ku qor qiyamka aad doonayso inay noloshaadu yeelato sida (iimaanka, ikhlaaska, sabirka, jacaylka, joogtaynta) waayo qiyamkani waa shidaalka quudinaya hadafkaaga ee ku siinaya awooda iyo quwada.

Dib u eeg hadafkaaga si uu noqdo mid la jaanqaada qiyamkaaga.

Suuragal maaha xaqiijinta hiigsiga fiican ee noloshu hadii

aan loo marin dariiq sharci ah oo toosan. Ruuxa leh qiyamka wanaagsan wuxuu u baahan yahay ahdaaf waafaqsan ictiqaadkiisa

Marxaladaha lagu xaqiijiyo hadafka

Adigu imika waxaad haysataa liis ka kooban hadafyadaada muhiimka ah ee shanta dhinac ee noloshaada . Hadaf walba waxaad ka qaadataa ka ugu muhiimsan kuna qor warqad yar si warqadan yari ay u noqoto mid kula socota had iyo jeer. Akhri waxa ku qoran aroor walba adiga oo jooga shaqada iyo ka hor inta aanad seexan.

Ka yeel ahdaaftan qaar maskaxdaada ku jira oo naftaada ku Milan oo had iyo jeer indhahaaga hortooda yaala.

- Intaa ka dib sawiro hadafyadan in kabadan sadex jeer maalin kasta sida aad u sawiranaysaana waa sidan.
- Fadhiiso meel degan oo bilaa buuq ah si fiican oo mugleh u neefso afar jeer, hadana nakhaska iska saar afar jeer, indhaha isku qabo kadibna sawiro adiga oo hadafkaaga xaqiijiyay. Ujeedada aan ka leenahay waxay tahay in hadafkaagu noqdo mid maskaxdaada ku sawiran oo aad aragto in ka badan hal mar ilaa uu ka noqonayo mid xaqiiqa oo dhaba. Mar kasta oo aad aragto oo aad la noolaato wuxuu noqonayaa mid kugu milma oo hirgalintiisu intaa kadib kuu dhibyaraato.
- Aroor kasta ku dadaal inaad isku hubayso adkayn taban. Adkayntan macnaheedu waxay tahay inaad hadafkaaga ku shaambadayso caqligaaga. Kana digtoonow waa in adkayntaasi noqdaan qaar iijaabiya oo aad ku celcelisaa *(anigu waan karaa xaqiijinta hadafkayga, anigu waan*

rumaysanahay awoodayda guul gaadhista, anigu waxaan ahay mid awood leh oo kara fulintiisa)

- U dhaqan sidii adiga oo xaqiijiyay oo kale noloshaada u dhaqan adiga oo madaxaagu kor u qaadaya oo kalsooni isku qaba. U noolaw sidii adiga oo guuldaradaba laguu abuurin. Guushu waa mid aad iigu dhaw kaliya waa waqti yar waxa iga xigaa).
- Marka aan u dhaqano sidii inaga oo xaqiijinay hadafkeena, oo nafteena iyo caqligeenaba ku boorrino inuu noqdo mid ku dhisan filasho wacan (possitivenimo iyo mustaqbal rajo fiican leh)
- Adeegso qaacidada Tobanka; samee maalin walba wax kugu dhawaynaya hadafkaaga qiyaastii tobansantimitir, waqti kadib waxaad arki adiga oo xaqiijiyay horumar la taaban karo.
- Sida aan hore u soo sheegnay; inteena badan waxaan ka baqnaa bilaabida hore. Ku dadaal inaad ka adkaato mushkilada bilawgaa hore.

Qaad masuuliyada, noqo mid awood u leh inuu bixiyo takaaliifta xaqiijinta hadafkiisa had iyo jeer noqo qayb kamida xalka, oo mushkiladaha ad adag si toosa u waajaha, dadka kale haku canaanan khaladaadka oo adigu haka ordin inaad masuuliyada qaado.

Noqo geesi safka hore gala, himmada sarre waxay u baahan tahay nin geesi ah oo ma baqe ah , mu,minka qawiga ahi wuu ka khayr badan yahay oo ilaahay wuu ka jecel yahay mu,minka daciifka ah.

Dariiqa Hadafkaaga

1. Diwaangali liiska hadaf yadadaada oo dhan oo ugu yaraan qor toban hadaf oo aad doonayso inaad xaqiijiso.
2. U kala ratib himilooyinkaaga sida ay u kala muhiimsan yihiin.
3. Diwaangali qiyamkaaga iyo mabaadi,daada
4. Diwaangali liis cusub oo himilooyinkaaga ah kuwaas oo waafaqsan qiyamkaaga.
5. Qor sadex sababood ugu yaraan oo hadaf kasta ka dhigaysa inuu daruuri yahay
6. Qor mushkiladaha aad filayso inay ku soo waajihi doonaan marka aad hadafkaaga xaqiijintiisa ku jirto hadana qor dariiqooyinka aad uga adkaan karto mushkiladahaas.
7. U kala qaybi hadafyada mid dhaw mid dhexe iyo mid fog, una samee mid walba waqti xaddidan oo aad ku dhamaystirto.
8. Ahdaaftaada dib u qiimee oo qorshaha aad ku fulinaysaa ha noqdo mid furfuran oo la jaanqaadi kara kolba waxyaalaha cusub ee lama filaanka ah.

Ugu danbayn

Waxaan kuugu tahniyadaynayaa akhristaha sharafta lahoow inaad maanta haysato dariiqooyinka ugu awooda badan ee aad ku heli karto wax kasta oo aad doonto oo kuu suuragalinaya nolol miisaaman oo farxad leh

Waxaa kaliya ee aad u baahan tahay waa inaad himilooyinkaaga warqad ku xaradho.

Inaad himiladaada si toos ah u qaabisho oo aad u dhawaato oo aanay ku dagin kalmada la yidhaahdo barri baan qaban, barri baan noqon, go'aanku waa go'aankaagii, himiladuna waa taadii, noqo adiga.

MAARAYNTA WAQTIGA

(Inaad ka xorawdo khuraafaadka odhanaya waqti igu filan ma haysto, waan mashquulsanahay, waa arinka ugu horeeya ee aad ku hanan karto nolol habaysan iyo ka faaiidaysashada wacan ee waqtigaaga iyo noloshaba si guud ahaaneed)

Dictoor ibraahim Alfiqi.

Waqtigu waa shayga ugu qaalisan ee nolosheena, inkasta oo aan ku takhasusnay dayacaadiisa iyo lumintiisa, inaga oo aan ogayn inaan nahay qaar nafteena sidaa ku dilaya, waayo waqtigu waa noloshii oo dhan.

Waxaa jira khuraafaad bulshada dhexdeeda aad ugu fiday (waqti ma haysto). Waxaan arkaynaa mid odhanaya (maalin uun baan heli doonaa waqti igu filan si, aan u dhamaystiro wixii iga qabyo ah, maalin uun baan heli waqti aan fasax qaato, maalin uun baan heli waqti aan reerkayg la qaato, maalin uun baan heli waqti aan kitaabkaa ku akhriyo, ama ciyaartaa ku ciyaaro).

Hadaba mushkiladu ma tirada saacadaha ee aan haysano ayaan inagu fillayn? mise mushkiladu waxay tahay inaga ayaan waqtigeena nidaamsan si aan uga faaiidaysano?

Waxaa la isku waafaqsan yahay in dhamaanteen aan haysano 24 saacaadood maalintiiba, qaniga, faqiirka, ka farxaanka ah, ka murugaysan, ninka maalqabeenka iyo ka xashiish guraba,

Inkasta oo hadaba aan wadaagno haysashada waqtigaa qaaliga ah, laakiin waxaan kala duwanahay sida aan uga faaiidaysanayno.

Cilmi baadhis uu sameeyay Maikal Foriyoono waa khabiir ku takhasusay maaraynta waqtiga oo maraykan ah, daraasadaas oo ku qaadatay labaatan sano wuxuu ogaaday in qofka caadiga ahi uu waqtigiisa u bixiyo sida soo socota

7 sanadood suuliga, lixsanadood miiska cuntada, 6 bilood sugitaanka calaamadaha laydhka gaadhiga hagta ,120 saacadood nadiifinta ilkaha, baadhitaanka uu sameeyay Fooriyoono: qofku maalinkii wuxuu xaaskiisa la sheekaystaa 4 daqiiqo, daqiiqad nuskeedna carruurtiisa. Inaga oo hadaba ka duulayna daraasadan waxaan leeyahay: ruuxa cimrigiisu gaadhayo 80 sanadood kaliya 240 saacadood amase 10 maalmood ayuu carruurtiisa la qaataa

Maxaan uga danleenahay daraasadan?

Waxaan jecalahay inaan cadeeyo mushkilada dhabta ah ee ina haysataa maaha waqti la'aan ee waa maamul xumada iyo ka faaiidaysi la'aanta waqtiga iyo qabasho la'aanta wixii munaasibka ahaa inaan qabsano

Ka xorawga Quraafaadka odhanaya waqti ma haysano, waa shayga ugu horeeya ee aan doonayno inaan ka xorayno taas oo inoo horseedaysa nolol habaysan iyo ka faaiidaysi wacan oo waqtigeena ah.

Arimaha lumiya waqtiga

Dhamaan ilbaxnimooyinka umadaha oo dhan waxay isku raaceen ahmiyada waqtiga. Dhamaan falsafad yaqaanada

iyo aqoonyahankuna waxay ka digeen beerdaraynta waqtiga. Diinteena suubanina waxaan arkaynaa in nabigeenu naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee inuu si adag uga digay khatarta ay leedahay luminta waqtigu sida qawlkiisa ku cad: (laba nimco oo dadka intooda badani ay ku dagan yihiin: waa caafimaadka, iyo firaaqa) wuxuu uga jeedaa inay jiraan laba nimco oo ilaahay aadamaha ku manaystay, laakiin aanu uga faaiidaysan sidii loo baahnaa waana caafimaadka iyo waqtiga firaaqa ah (waqtiga jaaniska ah)

Ma jiro ruux caaqil ah oo waqtigiisa si fudud ku lumiyaa, maxaa yeelay taasi waa noloshiisii oo uu dilo, amase sida uu yidhi caalimka wayn ee xasan albasri (ina aadanoow, waxaad tahay maalmo la ururiyay, marka maalin tagto adiga badhkaa ayaa tagay). Caaqilku waa ruuxa waqtigiisa si nidaamsan uga faaiidaysta oo diida inuu arimo aan faaiido lahayn waqtigiisa ku lumiyo cimrigiisana ku dayaco

Maxaa waqtigeena lumiya?!

Hadaba hadii waqtigu yahay nolosheena waxa ugu qiima badan hadana maxay dadka intooda badani waqtigooda u lumiyaan

Marka aan eegno dadka waaqicooda waxaan helaynaa in laba arimood ay door wayn ka ciyaaraan luminta waqtigooda waana habdhaqankooda, iyo caadooyinkooda.

Adiguba hadaba akhristaha sharafta lahoow, inaad shay aaminto waxaa saldhig u ah laba arimood oo waawayn

1. Labada waalid

Oo ah had iyo jeer waxa ay kaaga sheegaan waqtiga iyo qaabka ay ka aaminsanyihin la tacaamulka waqtiga iyo sida iyaga

laftoodu waqtigooda uga faaiidaysanayaan.

Sida la ogaaday qoyska carruurtiisa ku tarbiyadeeya ka faaiidaysiga waqtiga iyo sida ugu fiican ee loola tacaamulo waxay carruurta ku beertaa dareen ah ahmiyada uu leeyahay waqtigu iyo inayna dayacin. Waxa taas lidkeeda ah qoyska had iyo jeer si fawdo ah ula tacaamula waqtiga oo aan wax ahmiyada siinin saacadaha dhaafaya, qoyskaasi carruurtooda wuxuu ku beeraa inay dhaqan u yeeshaan luminta waqtiga oo agtooda waxaa ku dhinta qiimaha waqtigu leeyahay

2. Dadka kugu hareeraysan

Qaraabadaada, jaarkaaga, saxaafada, iyo guud ahaanba bulshada aad ku dhex nooshahay hadii aanay ahayn qaar uu waqtigu ahmiyad wayn la leeyahay taasi waxay ku dhaxalsiinaysaa inaad adiguna ku noolaato nolol aan qiimo siinin waqtiga iyo ka faaiidaysigiisa.

Nasiib daro waxaa saamayn wayn nolosheena ku yeeshay qiyamkaa, iyo rumaynta khaldan ee aan ka dhaxalay deegaanka inagu xeeran iyo waalidkeen. Inaguna sidoo kale carruurteena ayaan saamayn ku yeelanaaa oo aan dhaxalsiinaa.

Si aynaan hadaba ugu wareegin xero madhan, waxay tahay talada ugu muhiimsan ee aan soo jeedinayaa inaan jabino oo aan meesha ka saarno rumayntaa khaldan , oo aan rumayno in waqtigu yahay shayga ugu muhiimsan ee nolosheena.

Marka laga yimaado caadooyinka iyo qiyamka waxaa soo raaca arin kale oo muhiima oo kamida arimaha ka qayb qaata luminta waqtiga taasina waxay tahay waa: aragtida Taban ee nafteena.

Arimaha aad ka dhaxashay ehelkaaga iyo degaanka kugu xeerani kolba nooca ay yihiin ayaa waxay raadaysaa kolba sida aad waqtigaaga aad uga faaiidaysato.

Waxaan ku celcelinayaa inaan la dagaalo fikirka khaldan ee sabab u noqda luminta waqtiga

Muxuu waqtigaagu u lumaa

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Faa'iidada ay leedahay nidaaminta waqtigu

- **Maaraynta waqtigaaga, marka aad maalintii shaqada bilawdo adiga oo uu kuu cadyahay waxa aad qabanaysaa taasi waxay ku siinaysaa awood aad ku qaabisho arimaha sida kadiska ah kuu soo waajaha**
- **Waxaad si fiican uga faaiidaysanaysaa waqtigaaga marka aad leedahay barnaamij cad, waayo waxaad haysataa muraayad cad oo aad ku aragto meelaha banaan ee waqtigaaga taas oo kugu caawinaysa inaad ka faaiidaysato, oo waliba waxay ku siini xamaasad iyo awood daqiiqad kasta iyo ilbidhiqsi kasta.**
- **Wuxuu kuu saamaxaa inaad hesho waqti aad kulamo gasho**

iyo waqti aad nasato iyo inaad waqti fiican la qaadato qoyskaaga, taas oo kaa dhigaysa inaad noqoto xubin firfircoon oo bulshada kamida .

Waxyaalaha Waqtiga Lumiya

Haa, waxaa jira waxyaabo lumiya waqtiga, oo waqtiga haliga, oo daqiiqadaha lumiya. Kaalay oo badh kamida aan wax ka sheegnee

Dib u dhiga

Waa tuuga ugu wayn ee waqtiga xada. Dadka intiisa badani waxay caashaqaan dib u dhiga iyo inay cudurdaar ay shaqada maanta dib ugu dhigaan helaan.

Waxaase wax lala yaaba ah oo aad arkaysaa ruuxii oo shaqadii awood u leh, laakiin hadana dib u dhigaya sabab la'aan sida dhabta ahna dib u dhiga iyo barri baan qabantu waxaa u sababa arimaha hoos ku xusan.

1. Ruuxu inta badan waxaa dabeecad u ah in arimaha ku waajibay uu ka fakado oo ka baxsado, nafta aadamaha ayaa iska jecel raaxada iyo nasashada.
2. **Xamaasad la'aan,** marka ruuxu aanu lahayn xamaaskii loogu tala galay ee uu shaqada ku qaban lahaa wuxuu is arki uun isaga oo shaqadaa qabashadeeda ka maagaya oo dib u dhigaya
3. **Cabsida:** Cabsidu waxay keentaa dib u dhig, cabsida aad ka baqdo inaad fashilanto ama lagugu dheeldheelo waaka keena inaad shaqo dib u dhigto saacad iyo saacad, maalin iyo maalin

Isku khaladka Arimaha muhiimka ah

Dadka intooda badani ma yaqaanaan arimaha muhiimka ah maxay hore u dhigayaan maxayse dib u dhigayaan.

Arintani maaha mid ka qarsoon dadka caqliga leh, hadiiba ay dhacdo in waraaqaha la isku khaldo oo la horeysiiyo arimo aan muhiim ahayn dibna loo dhigo arimo muhiima taas oo ruuxa ka dhigaysa inuu arimihiisa ku wareero oo uu horaysiiyo wax aan muhiim ahayn wixii muhiimka ahaana dib u dhigo oo uu la tafaaculo arimo aan qiimo badan lahayn, arimaha qiimaha lehna aanu dan ka galin.

4. Adiga oo aan awooda saarin shaqada aad hayso.

Waxaa laga yaabaa inaad shaqo bilawdo kadibna aad ka joogsado oo telefoon aad iska qabsato ama shay kale aad iska bilawdo. Arintaasi waxay keenaysaa inaad waqti badan lumiso.

5. Wixii aanad awoodi Karin oo aad tidhaahdo Maya

Ruuxa ka xishooda inuu diido dadka soo booqanaya iyo kolba meel looga yeedhayo iyo sheekooyinka aan macnaha badan lahayn ee aan balan hore ku dhisnayn ruuxaasi ma laha awood uu naftiisa ku maamulo iyo waqtigiisa.

6. Dhexgalka lama filaanka ah

Telefoon aan qorshaysnayn oo kuu soo dhaca, saaxiib aan balan hore lahayn, arimahani waxay kaa luminayaan awoodsaarida aad awooda saarayso shaqada aad haysid, waqti badana way kaa qaadanayaan

7. Shaqada Lagu Celceliyo

Inaad aad ugu mashquulsan tahay qabashada shaqo, kadibna aad ka tagto si aad shaqo kale u qabato, hadana aad mar labaad ku noqoto wixii aad qabanaysay, adiga oo kow kasoo bilaabaya. Arintani waxay keenaysaa inaad qabato shaqo laban laab ku ah sidii la rabay inaad u qabato.

QORSHAHA AAN WAAQICA WAAFAQSANAYN

Inaan qorshayno, nidaamino arimaheena si aan fiicnayn, arintaas oo qaadanaysa afar maalmood am shan maalmood arintani waxay keenaysaa in fawdo ay ku dhacdo noloshaada oo waqtigaagana ay kaa qaadato

8. Nidaam la'aan

Waraaqahaaga oo kala daaadsan, baahiyahaaga oo dayacan, had iyo jeer oo aa tahay mid raadinaya telefoonkaaga, mafaatiixdaada, iyo shandadaada shaqada. Arimahani way fudud yihiin, laakiin waqti badan bay kaa cunayaan

Arimaha waqtigaaga lumiya adiga aragtidaada

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Dariiqada ugu fiican ee aad kula tacaamulayso arimaha lumiya waqtigaaga

SIDEE BAAN ULA TACAAMULAA XANUUNKA DIB U DHIGA?

Hadii aad ka mid tahay dadka had iyo jeer dib u dhiga shaqooyinkooda in ka badan sadex jeer ogow waxaa ku haysata mushkilad u baahan dawo. Dawada dib u dhigu waxay noqonaysaa inaad horta bal marka hore dib u fiiriso shaqadan aad dib u dhigayso oo aad naftaada waydiiso shaqadani ahmiyada ay leedahay ma shaqo aad muhiim u ah baa mise waa shaqo ruux kale kuu qaban karo? mise maba ahaba mid muhiima?. Dul joogsiga noocan ahi wuxuu keenaysaa inaad shaqadaa si toos ah u abaarto oo aad diido in caajis ama ka meeraysi meel uun kaa soo galo.

Si fiican u Xaddid arimhaaga ugu muhiimsan

Baro sida aad naftaada jadwal ugu dajin lahayd kaas oo ka kooban shaqooyinka aad rabto inaad qabato jadwalkaas u qaybi sadex qaybood sida ku cad hoosta.

Muhiim oo dagdaga, muhiim aan dagdag ahayn, arimo iska caadi ah oo aan dagdag ahayn

1. Kulanka shirkada 8 aroornimo. Dib u hubinta jadwalka carruurta Booqasho qoyska.
2. Customerka oo aad telefoon u dirto.
3. Diyaarinta qoraal; Qoyska inaad u raacdo meel naadi ah.
4. Dhamaystirka taqriirka oo aad maamulka u bandhigto Mashruuc inaad qorshayso Kitaab inaad akhrido

Jadwalkan ula dhaqan si furfuran oo adiga shaqsiyadaada waafaqsan adiga oo xisaabta ku darsanaya arimaha lama filaanka ah ee soo bixi kara

Adiga oo muhimada saaraya shaqooyinka muhimka sida jadwalka aad ku aragtay, oo marka hore dhamaystiraya muhimada inta aanad u gudbin shaqo kale.

Waxa hortaada Yaala si fiican awooda u saar.

Ha u ogolaan naftaada inay meel kale oo aan shaqada ahayn ka fikirto. M arka hore shaqadaa si fiican u dhamee. Hadii ay dhacdo in fikrado kale kugu soo dhacaan iska jooji oo ka fikir faaiidada ay kuu leedahay dhamaystirka shaqadan aad gacanta ku haysaa.

Lana jihaad caajisnimada kusoo weeraraya marka aad shaqada ku jirto.

Baro kalmada Maya

Baro inaad ku tidhaahdo kalmada maya Cid kasta oo doonaysa inay waqtigaaga kaa lumiso. Hadii aad tidhaado: Haye waxaa dhacaysa inaad shaqooyin badan oo aanad awoodin isku waajibiso hadhawna aad ka soo bixi waydo, taasina ay keento inay waqtigaagii lumiso. Haka biqin cadhada ruuxa aad ku leedahay ma karo. Waxaad ogaan doontaa in isaga laftiisu uu marka aad guusha gaadho uu kuu bogaadin doono kuna amaani doono.

Haku celcelin shaqada

Laga bilaabo imika naftaada nidaami si aanad shaqo hore ugu celcelin. Marka aad shaqo bilawdo horta iyada si fiican u dhamee, kadibna tu kale ugudub

Qorshe Caqli gal ah

Ka hor inta aanad bilaabin qorshaha waraaqahaaga si fiican u nidaamso.

Oo waqtiga aad rabto inaad qorshahaaga ku dhamaysaa waa inuu noqdaa mid Caqli gal oo ku filan shaqada aad qorshaysatay inaad ku dhamaystirto.

XAFLADAHA SI XIKMAD LEH U WAAJAH

Xafladaha bulshadu waa goob muhiim ah oo aad ku baran karto wajiyo cusub. Dhinaca kalena waa goob lagu lumiyo waqtiga, hadii aanad ka digtoonaan oo aanad si xikmadaysan ula tacaamulin.

Munaasabadaha qaarkood waad ka cudur daaran kartaa, qaar kalena qof wakiil kaa noqda ayaad u diri kartaa, qaarna waad xaadiri kartaa oo waqti yar kadib waad ka fasax qaadan kartaa.

Waxaa muhiima inaadan aad ugu milmin munaasabadaha oo aanay waqtigaaga lumin.

Tani waa talo iyo tusaale aan kaa siinayo qaabka aad ula dhaqmayso munaasabadaha si aad waqtigaaga u xifdido.

Waxaan mar labaad kugu adkaynayaa inaad ka foojignaato in waqti kaa lumo, hadii aad taladaa qaadato waxaad yeelanaysaa go'aan adag oo noloshaada iyo waqtigaagaba aad ku ilaaliso.

Su'aal Adag

Maxaad samayn lahayd hadii ay kuu Cadaato inaad noolaanayso lix bilood oo kaliya.

Waxaa laga yaabaa in su'aashani ay tahay mid yara qariiba oo laga dhandhansan karo saadaalin xun.

Laakiin wuxuu inoo iftiiminayaa xaqiiqooyinka badhkood.

Hadii waqtigaas koobani kuu dhiman yahay kumaad waqtigaaga la qaadan lahayd? Sideese waqtigaaga uga faaiidaysan lahayd?

Maxay noqon lahayd shaqooyinka aad qaban lahayd adiga oo aan dib u dhigayn si aad u hagaajiso, u dhamaystirto.

Jawaabtaada su'aashani waxay daaha ka qaadaysaa fikirkaaga qayb uu madaw ku jiray.

Waxay kuu sheegaysaa inuu jiro shaqo aad u baahan tahay inaad dhamayso iyo qof ay fiican tahay inaad la heshiiso iyo dad qaraabo ah oo ay tahay inaad booqato.

Waxay kaa dhigaysaa inaad dib u eegto arimo badan oo muhiima kuwaas oo aad jeceshahay inaad dhamaystirto inta aanad dhiman ka hor.

Nasiib daro in badan oo inaga mid ahi wuxuu isku borograamiyay xaalad degdega oo ah inuu shay walba dhamaystiri karo waqtiga u danbeeya. Imisa ayaa waqti qiimo leh inaga lumaya fikirka noocan ah dartiis.

Maalin maalmaha kamida ayaa waxaa isoo booqday nin aan saaxiibo nahay wuxuuna ii sheegay inuu kitaab qorayo. Waxaan waydiiyay waqtiga uu bilaabayo wuxuu ii sheegay

inuu dhamaystiri doono laba sano kadib. Waxaan waydiiyay kitaabkani ma yahay mid faaiido leh oo dadka anfacaya? Wuxuu ku jawaabay haa oo haa.

Waxaan ku idhi maxaad laba sano oo dhan u sugaysaa maadaama kitaabku yahay mid faaiido badan leh?

Wuxuu iigu jawaabay su'aasha caanka ah ee (waqti igu filan ma haysto).

Kani wuxuu tusaaale cad oo muujinaya kuwa luminaya afkaarahooga qiimaha leh, xujana ka dhiganaya kalmada la yidhaa (waqti ma haysto) oo ah jeelka waqtiga

Dib ayuu udhigaya afkaartiisa iyo mashaariicdiisa isaga oo leh waqti ma haysto, wuxuu ku sugan yahay sugid joogto ah iyo dib u dhig joogto ah

Maamulaha Waqtiga

Hamigaaga si aad kor ugu qaado oo aad u noqoto hogaamiye waqtiyeed fiican ku baraarug arimaha hoos ku qoran.

- Go'aanso inaad noqoto mid si fiican u maamula waqtigiisa. Meesha ka saar dib u dhig iyo waqtiyada lumaya.
- U sheeg dadka kugu hareeraysan go'aankaaga kana codso inay kugu caawiyaan hirgalintiisa.
- Sawiro quruxda ay yeelan karto marka aad waqtigaaga si fiican u maamusho.
- Samayso jadwal shaqo oo lamida kii aan hore usoo sheegnay oo kale maalin kasta.

- Hore u seexo horena u toos caqliga qarsooni wuxuu soo jeedaa aroorta hore.
- Inta aanad talaabo qaadin diyaarso waxkasta oo aad u baahan tahay (computer, qalin, mastarad, faylal), taasi waxay kaa fogaynaysaa in maskaxdaadu baahdo oo waqti kaaga lumo baadhista shay,yada aanad diyaarsan.
- Mashruuca u qaybi mashaariic yar yar kolba qayb dhamaystir
- Adeegso istiraatijiyada daqiiqadaha tobanka ah marka uu jiro shaqo aad doonayso inaad qabato, laakiin naftu ka yara maagayso oo ay dib u dhigayso naftaada u yara raaxee waxoogaa kadibna bilaw shaqada toban daqiiqo gudaheed oo kaliya, oo sidaa ku wad mar kasta oo aad bilaabayso mar labaad. Marka hore ee aad wax bilaabayso culays buu leeyahay ee ogow.
- Adeegso quwada barnaamuj shaqsiyeed. maalin kasta u xaqiiji naftaada inaad tahay maamule waqtiyeed fiican, oo aad si dhab ah ula falgalayso noloshaada. Ku celcelinta fariintan togan (iijaabiga ah) in ka badan hal mar wuxuu caqligaaga qarsoon ka dhigayaa mid kugu taageera wixii aad doonayso inaad qabato.

Naftaada mar kasta u Sheeg

Anigu waqtigayga waxaan ula tacaamulayaa si nidaamsan.

Anigu waxaan u horumarayaa si isdaba joog ah.

Adeegso Awooda 21; taas oo ah inaad ku tababarato caadooyinka nidaminta waqtiga mudo 21 maalmood ah

(barmajada shaqsiga, istiraatijiyada maalmaha tobanka ah, jadwalka arimaha in mudnaanta la siiyo oo la horeysiiyo). u adeegso si nidaamsan mudo 21 maalmood oo isdaba joog ah. Waxaad arki inay noqotay shay sugan oo waaqica oo noloshaada ka mida.

Adigu waxaad tahay maamulaha Waqtigaaga

Noloshaada ula dhaqan si xirfad leh oo naftaada u sheeg inaad tahay mid awood u leh maamulkeeda. iyo arimaha lama filaanka ah ee kula soo darsaba, baro oo naftaada ku layli xirfada maamulka waqtiga wixii aad baratay dabaq .

Walim James wuxuu yidhi (hadii aad tahay mid u haraadan sarayn iyo ka duwanaasho dadka kale u dhaqan sidii adiga oo dhab u noqday)

Marka aad u dhaqanto si xirfad yaqaan ah waxaa gudahaaga ku sugnaanaya qiyamka iyo mabada,yada dadka xirfada leh, caqligaaga qarsoona wuxuu hananayaa sawirka aad jeceshahay inaad noqoto kadibna wuu kugu caawinayaa si aad u xaqiijin lahayd sawirkaas.

Anigu waxaan ahay maamulaha waqtigayga

Sidaa daraadeed waxaan u dhaqmaa

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Waqtigu waa Nolosha

Waa shayga ugu qaalisan ee aad haysato.

Waana shayga ugu wayn ee ah inaad maalgashato.

Waa noloshaada, waa aduunkaaga, waa joogitaankaaga iyo mustaqbalkaaga.

Lumid aad lumisaa waxay ka dhigan tahay adiga oo noloshaada lumiyay.

Oo ku gabood falay himiladaada iyo hankaaga.

Xadiiska suuban nabigigeenu naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee wuxuu yidhi : waqtiga ayaa hadlaya maalin walba oo leh (ina aadanoow anigu waxaan ahay maalin cusub camalkaagana marag baan ka ahay iga faaiidayso masoo noqonayo ilaa qiyaamaha'e)

Waqtigaaga ula dhaqan si dhab ah oo go'aan adag leh oo awood leh.

Adeegso istiraatijayadii aan soo sheegay ee nidaaminta waqtiga, aqoonta kaligeed waxba ma tarto sida uu leeyahay faylasuuf jarmala oo la yidhaahdo Juuta: waxaa waajiba inaad ku camal fasho si aad u noqoto nooca horumarka sameeya kuwaasoo fahmaya qiimaha waqtigu leeyahay.

ISBADAL

Waxaa waajiba inaan horumarino oo aan isbadalo oo nolosheena aan cusboonaysiino hadii kale waan soo oodmaynaa.

Faylasuuf Jarmala

Mid kasta oo inaga mid ahi wuxuu leeyahay dhaqan ama caado uu jecelyahay inuu badalo kana takhaluso, xataa kuwa hanka leh waxay leeyihiin caadooyin ay jecelyihiin inay badalaan.

Imika hadaba aan ku waydiiyo

Sigaarka ma cabtaa?

Ma tahay mid cibaadadiisa aan u gudan sidii la rabay oo isku arka inuu yahay mid gaabis ah?

Ma jirtaa mushkilad adiga iyo qoyskaaga idin dhex taala amase xidhiidhka bulshada aad la leedahay?

Jawaabtaadu ha noqoto haa ama maya waxaan kuu xaqiijinayaa in dadka intooda badan ay leeyihiin caadooyin ay jecel yihiin inay badalaan

Aadamaha waxaa loo abuuray inay horumar sameeyaan iyo kor u kac, dib isku eegista joogta ah ee nafta iyo baddalida suluuga xun oo mid fiican lagu badalaa waa sifo kamida sifooyinka shaqsiyada guulaysta.

Mudadii cimrigayga intii hore waxaan waqti badan ku bixiyay u fiirsashada aadamaha si aan u garto dariiqada ugu haboon ee lagu badali karo suluuga aan fiicnayn, waxaa ii suurawday ugu

danbayn inaan helo lix qodob oo ruux kasta oo doonaya inuu suluug badalaa uu ku dhaqmi karo.

LIXDA ARIMOOD EE LAGU BADALO SULUUGA, DHAQANKA

1. U FIIRSASHO

naftaada baadh, dib u eeg taariikh nololeedkaaga, dib isku eeg, u fiirso habdhaqankaaga iyo ficiladaada, si aad u hesho suluuga xun ee aad doonaysid inaad badasho, waxaad arki inuu jiro shay aanad raali ka ahayn oo kuu sababaya mushkilado joogto ah. Calaamadayso ficilkan ama suluugan kadibna u gudub qodobka labaad

2. GO'AAN

Anigu ma booqdo Aabahay iyo Hooyaday. Waa inaan isla imika siyaartaa oo aan u tagaa.

Sigaarka ayaan cabaa xalku waa inaan baakidhka sigaarka ee jeebkayga ku jira tuuraa. waxaan la doodaa walaalkay ama saaxiibkay waa inaan telefoon u diraa oo aan ka cafis dalbaa.

Hadii aad hesho inuu khalad ku jiro noloshaada oo aad ogaato inuu mushkilad kuu gaysanayo sida ugu dhaqsaha badan leh waa inaad go'aan dagdag ah ka qaadato oo aad khaladkaa meesha ka saarto

3. Barasho

Waxaa jira arimo badan oo aan jecellahay , laakiin badalideeda uu jahligu inoo diido. Sida ugu fiican ee loo xalin karo mushkiladanina waxay tahay; inaan ku dadaalo sidii aan wax u baran lahayn. Marar badan macluumaadka aad ka hesho

shay waxay raad wayn ku yeeshaan sida aad shaygaa ula dhaqanto. Tusaale ahaan marka aad akhrido dhibaatooyinka sigaarku leeyahay waxay taasi noqonaysaa mid kugu dhiirigalisa joojintiisa, sidoo kale marka aad akhrido fadliga salaadu leedahay iyo dayacaadeeda danbiga ka dhasha waxay keenaysaa inay ku raadayso oo aad ku dadaasho salaada gudashadeeda, ku darsoo akhriska iyo barashadu waxay ku siinayaan tusaalayaal aad wanaaga kaga dayan karto.

4. Weelayn

Dadka qaarkood waxay magan galaan isbadal mar qudha oo kaamila oo waxay aaminsan yihiin inay hibo awood badan leeyihiin, laakiinse nasiib daro dadkaas intooda badan waxay dib ugu noqdaan caadadii xumayd marka loo eego dadka caado badalista u mara tartiibtartiib.

Tusaale ahaan qof aad u buuran oo awood adag u isticmaala dhimista miisankiisa oo dagdag u dhima, hadana waxaad arki isaga oo dagdaga u buuraada.

Qof aan salaaadaba tukan oo bilaaba salaada faralka ah, sunaha ku dara, masaajidka safka hore gala, oo masaajidka joogistiisana ugu danbeeya ,hadana waxaad arki ruuxaas oo salaadiiba ka tagay, sidaa daraadeed waxaan ku celcelinayaa talaabooyinka dhaadheeri faaiido ma keenaan. Inta badan waxaa fiican talaabooyinka loo qaado si tartiibtartiiba. Mar kasta oo talaabada aad u qaado si tartiiba isbadalka aad samaysaa wuxuu noqonayaa mid midho dhala, kaas oo keena inuu caqligaaga qarsoon ku kaydiyo oo kugu dhaliyo caadada aan jecelnahay, taas oo badasha caadadii hore ee aynaan jeclahayn.

5. (KU CELCELIN JOOGTO AH) WUXUU YIDHI ALKIS KARIIL: (RUUXNA MA AWOODO INUU NAFTIISA BADALO XANUUN LA'AAN)

Caadada aad badashay kolba way kugu soo bixi. Tusaale ahaan si aad uga run sheegto isbadalka waxaad arki naftaada oo doonaysa cabida sigaarka, inay salaada iska dayso iyo inay cunto badan oo macaan iska cunto

Caadada cusub waxay u baahan tahay samir iyo ku celcelin si ay ugu duxdo nafta oo ay naftu u caadaysato

6. JOOGTAYN

Joogtaynta inaad samayso suluug cusub waa arin aad u muhiima, marka loo eego maraaxilkii hore ee aan soo sheegnay joogtayntu waa qayb muhiima , iska jir naftaadu inay kuugu yeedho joojinta joogtaynta.

MARXALADAHA ISBADALKU MARO

Waanooyin ku socda ruuxa doonaya inuu isbadal sameeyo

- Naftaada had iyo jeer ku boori oo ku tirtirsii. Ka toosi caajisnimada oo ku layli awood iyo damac usheeg in isbadalku yahay arin muhiima marka la doonayo xaqiijinta guusha iyo nabadgelyada gudahaagaba waxaad xasuusisaa hadalkii Barnaarid shawa *(horumarku suuragal maaha isbadal la'aan kuwa aan awoodin inay cuquushooda badalaan ma awoodaan inay wax kale badalaan)*
- Baro meelaha aad awooda ku leedahay iyo meelaha aad daciifka ku tahay. Ruuxa naftiisa si fiican u yaqaanaa waa ruuxa si fiican u garaaci kara albaabka guusha,

xadid awoodahaaga oo awooda saar dhinacyada aad uga baahantahay kor u qaadis iyo isbadal.

- Wuxuu leeyahay James Jordon, Arintu maaha in dadka qaarkood aanay lahayn doonista, qaar kalena ay leeyihiin ee arinku waa Qaarna waxay diyaar u yihiin isbadal qaar kalena uma aha.

  Waxaa waajiba inaad leedahay doonis adag iyo qanaacad aad u qoto dheer oo isbadal doon ah, waxaa waajiba inaad tahay mid ku sifaysan kalsoonida nafta taas oo kugu xamraaraysa inaad cabiri karto hal abuurkaaga oo aanad ahayn mid caajis ah oo ka baqa inaad fashilanto.

- Waxaad tahay khalqiga ugu karaamada badan inta ilaahay abuuray ee awooda u leh inuu xaqiijiyo ahdaaftiisa, ka kaliya ee ilaahay u hibeeyay inuu kor u kaco oo uu wanaajiyo heerkiisa nololoLeed, ha noqdo mid ruuxi ah mid bulsho,mid fikir iyo mid maadi ahba).

  Waxaa waajiba inaad isticmaasho nimcadan ilaahay kugu manaystay ee ah inaad naftaada u badasho sida fiican oo aad fanato martabada dadka sarre ay gaadheen mid lamida.

Kaantarool Fikirkaaga

Marka aan ka hadlayno habdhaqanka iyo caadada waxaan uga danleenahay inaan ruuxa ku riixno sidii uu kor ugu mari lahaa, dadkana uga duwanaan lahaa, oo masiirka noloshiisa ku munaasibka ah u xaddidi lahaa.

Hadii uu ruuxu fikirkiisa kaantarooli kari waayo waxa aan ka hadalay oo dhani wuxuu noqonayaa hal bacaad lagu lisay.

Fikirku waa laba qaybood, qaybta togan oo ah fikirka fiican

ee possitiveka ah, kaasi wuxuu mudan yahay inaad koriso oo aad firfircooni galiso.

Fikirka labaadna waa ka Taban (negative) waana fikirka keena dhibaatada iyo dib u dhaca. Markaa waa in ruuxu iska difaacaa oo iska celiyaa. Kitaabkayga (Awooda fikirka) ayaan arintan iyada oo faahfaahsan ugaga hadlay. Hadii aad doonayso inaad mawduuca ka dharagto dib ayaad ugu noqon kartaa, laakiin halkan akhristaha qaaligoow waxaan kugu baraarujinayaa shay aad u muhiima waa fikirka kaas oo isaga awgii aad ku noolaan karto nolol wanaagsan, amase aad ku noolaan karto cadaab iyo dhib.

Fikirkaagu wuxuu awood u leeyahay inuu noloshaada qaabeeyo oo kolba nooca uu yahay ay noloshaadu noqoto.

Inkasta oo laga yaabo in fikirku noqdo mid fudud oo aan waqti badan kaa qaadan.

Caqligu qaabka uu u fikiro waxaa marjic u ah tobodo arimood oo lagu magacaabo Ilaha todobada ah.

1. Labada waalid

Barmajada ugu horeysa ee nolosheena aan ka kasbanay waxay ka timid aabo iyo hooyo. Waxay tidhi boqoradii Alizebet ee labaad (waan bartay sida Daayeerku hooyadii iyo aabihii uga barto ee uu u sameeyay wixii ay sameeyeen wax lamida).

Labada waalid waxaan ka baranay kalmado iyo macnahooga iyo dhaqdhaqaajinta wajiga, dhaqdhaqaaqa jidhka iyo macnaha dareenka, suluuga, qiyamka, ictiqaadka diiniga ah, mabaadi,da iyo masalka sare. Waana barmajadii ugu horeeysay ee caalamka aan kala kulano oo aan ka barano dadka kuwa ugu muhiimsan,

sidaa awgeed ayay waxay noqotay barmajo qoto dheer oo noqota meesha loogu noqdo marka aan nafteena iyo dadkaba la tacaamulayno.

2. Qoyska

Labada waalid kasokow waxaa jira caalam kale oo raad wayn ku leh barmajad caqliga qofka, kuwaasi waa walaalaha, ilma adeerka, ilma abtiga, ayeeyada, awawga, adeerka, abtiga. Caqligu wuxuu macluumaadka uu dadkan ka helo ku daraa kii hore ugu jiray, taas oo barmajadii ka dhigaysa mid tii hore ka xoogbadan

3. Bulshada ku xeeran

Waxaa kamida jaarka, gaadhiga madarasada, saaxiibada, saaxiibka taxiga wada, iyo waxa ay dadka inagu xeerani yidhaahdaan. Caqliguna wuxuu macluumaadkaa ku xidhaa caqliga qarsoon, halkaana barmajada caqligu way ku awoodaystaa

4. Madarasada

Madarasada dadka dhigtaa waa dad kala duwan, barmajo kala duwana kala wata, sidaa daraadeed waxay leedahay raad aad u wayn. Waxaa jooga macalimiin oo ah aabayaal iyo hooyayaal labaad. Waxaa jooga saaxiibo oo leh saamayn aad u wayn. Waxaan ka baranaa kalmado, qaababka wajiga loo cabiro, edeb iyo suluug iyo ficilo, arimahaas oo dhani ha noqdaan qaar iijaabi ah ama qaar salbi ah, waxay ku biiraan barmajada qofka, taas oo ku duxaysa caqliga qarsoon ee ruuxa.

5. Saaxiibada

Arinta ugu khatarta badan uguna muhiimsan barmajada caqligeena marka laga yimaado labada waalid waa saaxiibada, waa waxqabadka ugu horeeya ee qofka noloshiisa. inaga oo dareemayna rarayn iyo kalsooni iyo inaan noqono shaqsiyad madax banaan oo bulshadu aqbali karto.

Saaxiibadu si fudud ayuu badhkoodba badhka kale u raadeeyaa. Anshaxyada xun xun ee ay kamid yihiin cabida sigaarka, mukhadaraadka, xabagta, xataa ka baxsiga madarasada oo ah anshaxyada xun xun cid kasta oo ku dhacday arintaa waxay ka soo dheegteen saaxiibadood.

Sidaa awgeed raadka saaxiibadu ay inagu leeyihiin ee barmajada caqligeena ku reebaani waa mid aad u wayn awoodeeduna badan tahay.

6. Saxaafada

Dhalinyarta intooda badani waxay daawadaan telefishanka mudo ka badan konton saacadood asbuuciiba, taasina waxay ku reebtaa raad wayn ha noqdo mid iijaabi ah ama mid salbi ah. Hadii ruuxa dhalinyarta ahi uu arko heesaa uu aad u jecel yahay oo sigaarka caba inuu ku day,do ayaa la arkaa

Wuxuu sheegay machadka cilmi baadhista ee cilmi nafsiga ee newzland ku yaala in ka badan 60% oo ah xaaladaha murugada iyo warwarka waxaa keena saxaafada, taas oo awooda saarta dhinaca xun iyo dhibaatooyinka sida dagaalada, jinsiga,lumida akhlaaqda.

Waxaan aragnaa imika dadka maamula telefishinada inay awooda saaraan wararka xun xun, heesaha anshaxa xun

leh kuwaas oo dhalinyarteena saamayn wayn ku yeesha. Arimahaas oo dhanina waxay ka qayb qaataan barmajada caqliga ee shaqsiga, taas oo ka dhigta mid ka xooggan kana gun dheer intii hore.

7. Nafteena

Marka laga yimaado barmajooyinkaa hore ee aan soo sheegnay ee ka yimaada caalamka kale ee saameeyay qiyamkeena, ictiqaadkeena iyo mabaadi,deena qotada dheer, nafteenuna waa qayb ka mida kuwaa aan soo sheegnay

IMIKA

Afkaartaada ka dhalatay todobadan arimood ee aan soo sheegnay waa ta xadidaysa masiirka noloshaada ha noqdo mid wanaagsan oo khayrleh amase ha noqdo mid xun oo shar leh.

Afkaartu waa ta sabab u noqota wax garadkeena, qiyamkeena, ictiqaadkeena iyo mabaadi,deena.

Fikraduna waa bilawga hadafka iyo himilada waana marjica caqligu uu ugu noqdo khibrada iyo tajtubooyinka, ee sheega macnaha shay walba iyo sida raraynta iyo xanuunka nolosheena.

Fikradu waxaa laga yaabaa inay sabab u noqoto xanuunada nafsiga ah iyo xanuunada xubnaha ku dhacaba .

Fikradu iyada ayaa sabab u noqota inaad nolol fiican ku noolaano.

Fikrada xanuunka aad ka fikirtaa xanuun bay keentaa.

Fikrada aad cabsi ka fikirtaa cabsi bay keentaa.

Fikrada aad calool adayg ka fikirtaa calool adayg bay keentaa.

Wuxuu ka yidhi Saqraad fikrada:

(fikradiisa ayuu insaanku kaga dhigi karaa caalamkiisa ubax ama qodxo)

Fikradu malaha xuduud waqti.

Fogaashaha iyo goobtu midna raad kuma yeelato.

Fikradu waa ta sabab u ah habdhaqankeena iyo natiijooyinka ka dhasha.

Fikradu waa ta ruuxa ka dhigta inuu noqdo ruux iimaan leh.

Waa ta ruuxa ka yeesha inuu yeesho asluub nolol caafimaad qabta.

Waa ta ka dhigta inuu aabuhu noqdo aabo wanaagsan, hooyadana hooyo wanaagsan.

Waa ta ka dhigta inuu noqdo ruuxu shaqaale wanaagsan, maamule wanaagsan.

Xaqiiqadu waxay tahay adiga iyo aniguba iyo ruux kasta oo dunida ku nooliba meesha aan taaganahay waxaan ku gaadhnay fikirkeenii shalay.

Meesha aan barri joogi doonana waxaan ku gaadhaynaa fikirka maanta.

Mid kamida culumadii aan wax ka bartay ayaa igu yidhi (ibraahimoow hadii aad doonayso inaad noqoto mid guul gaadha daraasee guusha una fikir sida guulaystayaasha, hadii aad doonto inaad noqoto mid faraxsan daraasee dadka farasan una fikir sida dadka faraxsan. xasuuso in adigu aad ka timid fikirkaaga. Inta aanay fikradu maskaxdaada kusoo dhicin

qiimee hadii ay tahay mid faaiido lehna qaado oo caqliga dhig oo ku dhaqan.

Safaradaydii caalamka iyo tababarkii aan tababaray in ka badan 100,000 oo qof sanadkiiba fadliga ilaahay waxaa ii kordhay yaqiin. Waxaan ogaaday in aadamuhu natiijooyinka uu helaa ku timaado sabab lagu celceliyay, taas oo ku xidhan dareenkiisa ilaa uu isku badalo ictiqaad qoto dheer, taas oo kadibna caado u noqota oo intaa kadib isaga oo aan ka fikirin sameeyo , taasina ay sabab u noqoto fashalkiisa, guushiisa, farxadiisa iyo murugadiisa intaba.

Xataa hadii aan eegno ciyaaraha waxaan arkaynaa ciyaartowga tenniska ciyaara ee la yidhaahdo Andari Ajazi kaas oo ku jira mid kamida tobanka ugu horeeya caalamka inuu khasaaray mudo badan intii uu dhalinta ahaa, dadkii khibrada lahaana waxay kula taliyeen inay wanaagsan tahay inuu iska casilo ciyaarta, iskana dhaafo maxaa yeelay wuxuu dhaafay sodon jir mana awoodi doono inuu dhalinta yar yar ka guulaysto.

Mid kamida saaxiibadii ayaa ku yidhi si aad karaamadaada u ilaashato oo aad taageerayaashaadana fikrad fiican kaga tagto waxaa kugu fiican inaad is casisho. Wuxuu ahaa Andari mid hadaladaas aad uga xumaada kuwaas oo ahaa qaar mandiq ah, kadib buu maqlay cod hoose oo leh (ha dhagaysan kuwaas mid kastaaba wuxuu ka hadlayaa sida uu wax u arko. isku day mar kale laakiin badal usluubtaada iyo afkaartaada).

Dhab ahaana Andari wuu bilaabay wuuna ka fogaaday dadka oo dhan si uu u fikiro si degan oo mustaqbalkiisa u qorsheeyo, bil kadibna Andaru wuxuu qorsheeyay inuu ka qayb galo ciyaarihii aduunka, xataa maalintii u danbaysay ee cimrigiisa. khabiirkii horumarinta bulshada iyo khabiirkiisii tababarka

nafsiguba waxay ogaadeen in sirta ka danbaysa khasaarihiisa ay tahay Afkaartiisa hoose, oo ah mid taban (negative) oo had iyo jeer ka fikirta da,da iyo dacfiga iyo inaanu awood u lahayn inuu guulaysto,

Oo hadana wuxuu ictiqaadkiisu ahaa mid taban (Negative) taas oo raad wayn ku reebtay dareenkiisa iyo suluugiisa wuxuu ahaa mid bilaaba ciyaarta isaga oo aaminsan inaanu guulaysanayn natiijaduna waxay noqotaa uun sidii uu u fikirayay. Wuxuu bilaabay tababar nafsi ah oo dhisa ictiqaadkiisa, saacado badan ayuu tababarkaa ku jiray ilaa ay aaminaadiisii is badashay oo fikradiisii noqotay mid togan (positive) oo tababarkiisii nafsiga iyo kii jidhkuba ay sabab u noqdeen in lagu tiriyo mid kamida tobanka ciyaartow ee ugu horeeya dunida, bal wuxuu noqday mid aad loo ixtiraamo oo dadku ka sheekaystaan maxaa yeelay wuxuu awooday inuu naftiisa ka guulaysto iyada oo ay jirto arimo gudaha iyo dibadaba raad ku yeelanaya

Saaxiibkayoow afkaarta ilaali waa ta samaysa mustaqbalkaaga. Iska ilaali fikirka xun, fikrad kasta oo qadarkaaga hoos u dhigaysa iska diid

Kana dheeroow.

Waxay fikirka ka yidhaahdeen fikirka

Faktoor Hoojo (ciidan soo duulay waa la iska difaaci karaa laakiinse fikir soo duulay lama difaaci karo).

Bartaraanid Raasil: (Dadka intooda badan waxay doortaan dhimasho fikirkooda awgii).

Joohaan Juuta (marka fikirku fashilmo kalmaduhu way rakhiisaan, fikrada cusub waa quraarad oo kale way fududahay

in dheeldheel lagu dilo ama hamaahsi. Waa suuragal in lagu dooxo dheeldheel ama lagu fujiyo sanqasho isha midig ah)

Iir jaasin (ka digtoonaw afkaartaada inay kalmad isku badasho waqti uun ayaa la arkaaye, garan maayo sababta ay dadku uga baqaan afkaartooda cusub waxa I cabsi galinayaa waa afkaartii hore)

Joon kiij (Afkaarta fiican oo dhan waxaa laga fikiray kumanaan jeer, laakiin si aan uga dhigno afkaarteena mid aan leenahay waxaa waajiba inaan mar labaad si dhab ah uga fikirno si ay ula falgasho xididadeena tijaaradeena gunteeda)

Burjiya (waxaa waajiba inaan u noolaano sida aan u fikirno ---- mar walba waxaan ku khasbanahay inaan u fikirno sida aan u noolahay.

Aflaadoon (fikirku waa la doodista nafta)

Fooltiir (ma jirto mushkilad awoodaysa inay waajahdno fikirika nidaamsan

Raalif ammirson (waxaan maxbuus u nahay fikirkeena)

Henery Ford (fikirku waa shayga ugu adag, sidaa awgeed inyar oo inaga mid ah uun baa karta)

Kii Raadinayay Guusha

sheekada ruux raadin jiray guusha oo garaacay albaabo badan, dad fara badan oo ah kuwa guusha gaadhay la hadlay, in badan wax u fiirsaday, inbadan fikiray, in badan wax tijaabiyay, si uu u gaadho guusha.

Toloow ma gaadhay guushii?

Bal kaalay ila eeeg

Markii uu ahaa wiil yar wuxuu jeclaa ka duwanaasho dadka , habeenkii wuu seexan jiray isaga oo ku hamiyaya inuu noqdo shaqsiyad aad u muhiima; maamulaha mid kamida hotelada ugu waawayn, Hamigiiisa si uu u muujiyo kor ayuu ugu dhawaaqi jiray si cida agtiisa joogtaa u maqlaan, laakiin dhamaantood dheg jalaq umay siin jirin, waxayna u arkayeen inuu khiyaali ku hadlayo.

Arimahaas oo dhani wiilka yar way niyad jabin jireen, waayo waxay mar kasta ku odhan jireen: waar yaa wiilka yaroow noqo mid waaqici ah, ruuxu waa inuu ahaadaa mid waaqica la jaanqaada oo la noolaada oo aanu ku noolaan nolol khiyaali ah.

Markii wiilka yari uu waynaaday wuxuu go'aansaday inuu majaalka hotelada barto, run ahaantiina wuu bartay, kana qalin jabiyay, oo wuu guursaday, kadibna wuxuu u haajiray mid kamida dawladaha ree galbeedka. Waxaa laga yaabaa inay u suuragasho inuu xaqiijiyo himiladiisa, kanada inuu u hijroodo ayuu doortay.

Wuu tagay isaga oo yididiilo iyo rajo qaba. Sida caadada ahna waxa uu la kulmay carqalado badan. Waxaa ugu daraa dadkii oo niyad jabiyay oo u sheegay inuu yahay caydh, bilaa khibrad, luqada wadanka aanu aqoon, xataa shahaadada uu haystaa aanay ahayn mid laga ictiraafsan yahay kanada dhexdeeda, waxaas oo dhan oo keenaya inuu fashilmo.

Maxaan sameeyaa? Sidaa ayuu naftiisa waydiiyay isaga oo wareersan.

Miyaan ku noqdaa wadankaygii oo aan ogahay inay igagiisii horeyso qosol iyo dheel dheel oo ay igaga sii horeeyaan kuwii

awalba ii sheegi jiray inay guuli iga dheertahay.

Mise halkan ayaan iska joogaa aniga oo arkaya fursad aan guul ku gaadhaa inay yartahay amase aanay jirinba?

Wuxuu noqday mid jahawarersan, kadib wuxuu bilaabay inuu shaqada ka bilaabo inuu weel dhaqe ka noqdo mid kamida hotelada kanada .

Maalin maalmaha kamida ayuu Aabihiisii dhintay laba sano ka hor riyo ugu yimid, wuxuuna ku dul akhriyay mid kamida aayada quraanka kariimka ah

(ilaahay qoomna ma doorsho ilaa ay isdooriyaan).

Waxayba uga dhignayd sidii oo loo furay dariiq xidhnaa.

Waxayna noqotay toosh uu ku iftiinsado madawgii uu ku jiray.

Naftiisa ayuu ku yidhi maxay tahay mushkiladan waaqican xun ama fashalkan soo noqnoqday?

Tomos Adiison, wuxuu fashilmay in ka badan 10 kun oo jeer ka hor intaanu caalamka u shidin laambadiisa.

Wallat Daizany wuxuu kacay in ka badan todoba jeer.

Laakiin may quusan ismana ay dhiibin.

Aniguna waan karaa inaan sidooda oo kale noqdo.

Arintaas oo wiilka yar ee dhalinyarta siisay awood kuna abuurtay rajo, wuu bartay ilaa uu ka qaatay shahaadada diploma ee maaraynta hoteelada. Rajo iyo yididiiladu waxay noqdeen wehelkiisa, waji xidhxidhnaantiina wuxuu ku badalay dhoolacadayn, caafimaadkiisiina wuu fiicnaaday, wuxuuna hore ugu talaabsaday xaqiijinta hadafkiisa, iyo riyadiisa.

Wuxuu ka shaqayn jiray makhaaxi yar subax iyo galabba, wuxuuna is qoray mid kamida jaamacadaha si uu u qaato shahaahada maamulida hotelada. galabtiina wuxuu helay shaqo ah inuu maamulo hotelka .

Kolba kor ayuu usii kacayay wuxuu helay shahaadadiisii cilmiga ahayd ilaa uu ka noqday maamulaha guud ee hotelka. wuxuu aasaasay koox shaqaale ah oo leh xirfad aad u saraysa.

Wuxuuna gartay in riyadiisii uu xaqiijiyay.

Laakiin naftiisa damaca badani marnaba halkaa kuma joogsan, wuxuu helay hadana shaqo kasii saraysa, waxaa kale oo uu helay siminaaro kale oo cilmi ah oo aqoondirsi uu ku dhigto, dadaalkiisa sareeya awgeed wuxuu noqday ardayga ugu fiican dadka guryaha wax ku barta. waana abaalmarin ay bixiso dawlada maraykanku.

Dabayshu had iyo jeer waxay u socotaa jihada aanay doonidu jeclayn.

Dadkii hotelka lahaa ayaa go'aansaday inay hotelka xidhaan, xafiiskiisiina wuu ka tagay, furihii gaadhigiisana wuu dhiibay, gurigiisiina wuxuu ku noqday isaga oo gaadhi kiro ah wata.

Dad badan oo saaxiibadiis ah ayaa kakala yaacay mar labaad ayay daruur madoobi dushiisa hogatay.

Mar labaad ayuu Aabihii soo booqday isaga oo xasuusinaya xikmad, taas oo markii uu yaraa uu ku celcelin jiray aabihii.

(ogow wiilkaygiiyoow, hadii Illaahay Albaab xidho wuxuu furaa Albaab kale oo ka khayr badan).

Wiilkii yaraa wuxuu dib u baadhay kaydkii hibooyinkiisa iyo

khasnadiisii oo suuragal uga dhigaya in albaab kale u furmo.

Wuxuu xasuustay buugiisii xasuus qorka oo mar kasta oo afkaar fiicani kusoo dhacdo uu qori jiray. Wuxuuna goostay in fikradahan ururs an uu ka dhigo kitaab.

Wuu ka dhabeeyay qorida kitaabkii ilaa uu ka dhameeyay, wuxuuna goostay inuu xisaabtiisa ku daabaco, wuxuu ka iibiyay shankun oo koobi mudo sadex bilooda, kadibna wuxuu usoo jeestay inuu wax qoro waxna dhigo oo uu bixiyo siminaaro oo uu dadka ka caawiyo sidii ay ahdaaftooda u xaqiijin lahaayeen.

Imika oo ay sodon sano ka xigto waqtigii uu wiilka yari bilaabay halganka nolosha waxaad arki in wiilkan yari uu yahay mid guul wayn gaadhay.

Wuxuu leeyahay kutubta loogu jecelyahay dunida, waxaana loo turjumay luqado badan, aqoontiisii way korodhay asluubka cilmigiisa waxaa lagu dhigaa sharikaadka caalamka ugu waawayn.

Imika aduunyada ayuu wareegaa si uu dadka u baro nolosha fiican. Wuxuu ku raaxaystaa inuu dadka kale caawiyo.

Waxaa laga yaabaa inaad la yaabtaan sida aan u helay faahfaahinta qisada wiilkan yar, laakiin waxaan idinkaga yaabinayaa marka aaan idiin sheego inuu wiilkan yar ee himilada dheer leh uu yahay IBRAHIM ALFIQI

Qisadaa aan idiinka qisoodayna waxay ka dhignayd cajalad hortayda taalay oo ii muuqatay.

Warqad ka timid Saaxiib

Laga bilaabo maanta

U fiirso fikirkaaga inta aanad awooda saarin.

U fiirso awood saarida fikirka inta aanu isku badalin dareen.

Ufiirso dareenkaaga inta aanu isku badalin habdhaqan.

Ufiirso hab dhaqankaaga inta aanu isku badalin natiijo.

U fiirso natiijadaada inta aanay isku badalin masiirkaaga.

Adigu ma tihid ciwaanka aad naftaada siisay ama dadka kaleba ay siiyeen, adigu ma tihid mid murugo iyo ciil iyo fashal loo abuuray .

Adigu ma tihid shakhsiga imika, midabka, miisaanka,ama xajmiga aad tahay imika.

Adigu ma tihid wax tagay, wax jooga, ama mustaqbal.

Adigu waxaa tahay makhluuqa ugu fiican ee ilaahay abuuray .

Hadii qof dunida joogaa wax xaqiijiyay adigana waxaa kuu suuragal ah inaad xaqiijiso oo waliba aad ka sarayso insha,allah.

Had iyo jeer xasuuso in habeenku yahay bilawga maalinta.

Jiilaalkuna bilawga xagaaga, xanuunkuna bilawga raaxada.

Arimaha adagna ay yihiin khayrka bilawgiisa, saadaalinta wacani ay tahay bilawga awooda shakhsiga.

Sidaa awgeed nooloow daqiiqad walba sidii ay tahay tii u danbaysay, noolow adiga oo ilaahay jecel.

Nooloow adiga oo akhlaaqdii rasuulka ku dayanaya naxariis

iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee.

Yididiilo la noolow, jihaad la noolow, sabir la noolow.

Jacayl la noolow, oo qadari qiimaha noloshaada.

Dictoor Ibrahiim Alfiqi

- Waa aasaasaha ahna maamulaha markaska Alkandi ee horumarinta bulshada
- Waa aasahaha ahna maamulaha markasta Alkandi ee Barmajada luqada casabiga.
- Waa aasaasha ahna maamulaha shirkada Kuyuubis ee caalamiga ah.
- Waa Dictoor cilmiga Maytaafiisiya ee jaamacada Lusaanjalis ee maraykanka
- Waa alifaaga cilmiga Neuro conditioning Dynamics (NDC)
- Aasaasaha cilmiga tamarta aadamaha

Wabilaahi tawfiiq

Turjume Ismail Tukaale cige

Anigu waxaan ahay maamulaha waqtigayga

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....