

## Caro

Xanaaqa wuxuu ka dhashaa markii aad dareeno cadaalad daro ama markii aanaan helin wax muhiim noo ah. Dareenka xanaaqa wuxuu kaa caawiyaa inaad ogaato, maxay yihiin arrimaha adiga kuu muhiimka ah. Waaad ka fakari kartaa, maxay arrintaasu mihiim kuuga tahay, oo kuuga reebtay dareenka cajiibka ah. Ma waxay muhiim kuugu tahay tusaale qiimaheeda, xoriyadaada amase xiriirka qof mihiim kuu ah? Waxaa laga yaabaa in xanaaqa dadka ku reebo inaysan arrimaha u helin wax xal ah, laakiin ay noqoto inay xanaaqa un wixii u muhiimsanaa ku raadsadaan.

Xanaaqa wuxuu mararka qaarkood gaara ama noqdaa kan dareemayaasha oo dhan hogaamiya. Waxaa laga yaabaa inuu daboolo tusaale dareenka murugada iyo cabsida. Waa muhiim inaad murugooto haddii wax muhiim ahi kaa dhumeen ama aad weydo, taasina ay keento, inay kaa muuqato inaad weyday wax muhiim kuu ahaa. Murugadu waxay dadka ka caawisaa inay aqbalaan runta, ayna wataan noloshoodii oo horey u socdaan.

## DAREENKA CARADDA IYO IN LAGAA ARKO

- Xanaaqa waa dareen dabiici ah. Wuxuu naga caawiyaa inaan difaacno nafteen iyo wixii noo muhiim ahba.
- Way kala duwan tahay inaad dareento xanaaqa iyo inaad dhaqanto sidii qof xanaaqsan.
- Xanaaqa waxaa lagu dareemi karaa siyaabo kala duwan. xanaaqa qaarkiis faa'iido ayuu leeyahay, qaarkiisana dhib ayuu leeyahay.
- Xanaaqa si fudud ayuu ku wax yeeleeya xaalad taagan, markaasaan waxaan u dhaqanaa si xanaaqa ku jiro. Taasina waxay keentaa inay meesha ka baxdi xushmaddi iyo is qadarintii, siina kordhisaa xanaaqa.
- Inaad soo bandhigto ama muujiso inaad xanaaqsan tahay adiga oo wax qabanayaa, ma yareyso dareenkii xanaaqa. Adiga oo xanaaqsan inaad wax geysataa tusaale inaad qof wax ku dhufato, wax jabiso, naftaada ama qof kale inaad wax u geysataa, ama ku tiraahdo hadal xun, waxay soo kordhinaysaa dareenkii xanaaqa waxayna keenaysaa dhibkii oo sii bata.
- Qaababka ugu wixii fiican ee aad ku muujin kartid xanaaqaaga Tusaale: Inaad u sheegto qof kale oo si fiican kuu dhageysanaya sababta aad u xanaaqsan tahay ama waxa kaa xanaajiyey, inaad qorto, masawirto, inaad naftaada hoos isula hadasho, inaad raadiso xal wax ku ool ah ama inaad aqbasho xaaladda ka dibna iska ilowdo.
- Mararka qaarkood adaa naftaada u xanaaqa: Laakiin ogowoo inaad naftaada wax yaashaa xal ma aha xanaaqa daweynmayso, wixii aad ka

xanaaqdayna ma xalinayso. Waxaa jira qaabab badan oo aad ku dejin karto dareenkii xanaaqa.

## SIDEE LOO XAKAMEYN KARAA DAREENKA CARADDA?

Xanaaqa waa dareen muhiim ah lehna awood badan, kasoo laga dareemo oogada jirka oo dhan. Baro inaad ogaato calaamadaha xanaaqaaga iyo sida uu u saameeyo jirkaaga, Tusaale adoo dareema jirkaagii oo is galey, garka oo gargariira, gacmaha oo sida feerka u xirma, wadnaha oo garaaciisu saaido, ama maqaarka jirka oo kululaada. Inaad garato oo ogaato inaad jismiyan u xanaaqsan tahay waxay keentaa inaad adigu is dejiso inta aadan sameyn wax ficil ah, taasoo dhici karta inaad hadhow ka qaamameysid. Dareenka awoodeed ee xanaaqa wuu iska dhamaanaya, wuxuu leehay bilow, wakhti uu qaato, ka dibna wuu iska dhamaan. Inaad xakameyso xanaaqa arrimahaan soo socda ayaa kaa caawinaya.

- Dareen xanaaqa ee laga dareema jirka oo dhami waa awood xoog badan. Isku day inaad naftaada dejiso, adigoo awoodii ku dhimaayaa inaad orodo, Inaad meelo ka laalacshooto, barkimo ama juwaanadda feerka inaad feerto amaba inaad socod aado.
- Sii wakhti naftaada: Markii aad aragto in xanaaqii kaa xoog batay, isaga tag wakhti yar goobta iyo xaaladda aad ku jirt. U bax banaanka ama qol kale iska gal.
- Si degan u naaf gur: Deji naafsashadaada. Sug inta dareenka xanaaqa yaraanayo.
- Maskaxda ama fikirka xanaaqsan wuxuu dhalaa fikrodo caro ku dheehan tahay. adiga ayaa naftaada dejin karo tusaale, "adiga oo naftaada ku oranaya: Fir baan hayaa, waxaan doonayaa inaan dhibaateeyo naftayda ama naf qof kale, laakiin waa fikir oo akliya". Ogow fikirku waa uun fikir ma aha arrin dhab ah, ama dhib adiga ku haysta oo dhab ah.
- Waa muhiim inaad baro sida loo kala saaro, dareenka, Fikirka iyo hab dhaganka xiriirkooda