

## Tusmada ku madadaalashada guriga

Boos weyn agtaada ka baneeyso si aad deganaansho wax ugu sameysto. Wax ku astur miiska dushiisa iyo dhulkaba si aysan kaaga wasaqoobin. Sidoo kale waqti fiicana qabso. Inta aad wax sameyneyso yaanu degdeg kuu gelin waxyaabo kale ama meel kale, mana loo baahna inaad arrimo kale ku mashquusho. Teleefonkaaga codka ka xir. Waxaad daarataa muusik. Wuu ahaan karanaa nuuc walboo maanka dejiya ama hees aad jeceshay. Xitaa haddaad is leedahay wax ma sawiritagaanid ama rinjeyn taqaanid, waxaad sameysaa inaad isku dhex qasto ama soo qaadato middabo badan oo kala duwan, waxyaabo kale oo farshaxan ah. Gacanta markaad wax ka sameyneyso waxaad u foojignaaneysaa waxa aad sameyneyso waqtigaas maankaaguna wuu xasilayaa muhiimadu waa intaas, ee ma aha muhiim muuqaalka waxa aad sameysey.

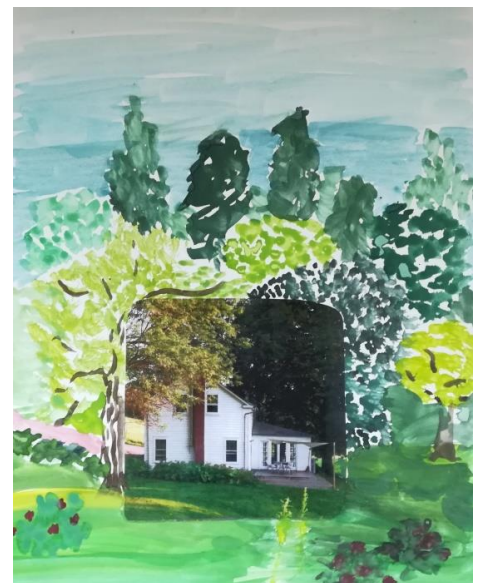
## Sawirada arrimaha wanaagsan

Ka soo jaro jwargeys'yada ama adiga sawir, kuwaasoo xasuus fiican kuu leh. Way ahaan karaan arrimo kuwaasoo aad ka hesho markaad sameyneyso. Sawirka markuu diyaar noqdo, qof kale tus oo u sheeg. Waad sameyn kartaa inaad uga sheekeyso tababarka kadibna aad u dirto sawirka howsha aad qabatey qof asxaabtaada ah. Waxaad u sharaxdaa sababta aad ku dooratey arrinkaasna.



## Goob nasiino

Marka hore waxaad diirisaa jirkaaga. Isu jimci si xasiloon ama garbahaaga horey iyo gadaal u dhaqdhaqaaqi. Haddii aad rabto si tartiib ah indhaha waad u qabsan kartaa si fiicana isku qaabee. Istus inaad ku sugan tahay goob aad joogisteeda jeceshahay. Goob aad ku nasteexeysan karto ood ammaana ku tahay. Way ahaan kartaa goobtu meel jirta ama meel aad iska dhaadhicisey. Raadso meelaad is leedahay waa xasiloon tahay. Waa goob side ah? Maxaad halkaa ku aragtaa? Maxaad ka maqashaa? Wax udgoon ah ma dareemeyso? Waxyaabahaas ku mashquul, kuwa dareenka fiican iyo deganaansha galinaya maankaaga.



Taidetuokio kotona / somali

Serene®

Ku samee waraaq goobtaada nasiino. Waad isticmaali kartaa middabo ama inaad wargeysyada kasoo jarato sawiro. Ma jiraan wax sax ah ama qaldan inaad sawiro sameyso. Markii aad aragto sawirka kugu habboon ama aad rabi laheyd, cabbaar bal daawo. Sawirkaas ama goobtaa aad hesheynta waxaad u bixisaa magac. Sawirkana waxaad ku dhejisaa giddaarka. Si aad hadhow dib ugu noqon karto goobtaas iyo si xasiloonaada aad dareento markaad u baahataba.

### Qalbigeyga qurxoon

Ku fikir, waxyaabaha aad ku wanaagsan tahay. Waa maxay awoodaada iyo farsamada aad ku wanaagsan tahay? Maxaad heybad u leedahay? Maxaa kaa caawiya inaad xaalad culus ka gudubto? Haddii qof saaxiib wanaagsan kuu ah kugu tilmaamo arrimo, kuwaas ood ku fiican tahay ma aamineysaa, inuu sidaa ku yiri?

Sameyso iskaa sawir adoo ka soo goosanaya ama ka jeexanaya wargeyska. Waad sameyn kartaa inaad sawirto ama qorto ereyo. Sawirka shardi maha inuu adiga kuu ekaado ama yeesho suurad qof kale. Haddii aad rabto waad ku dari kartaa qoraal arrimaha aad rabto inaad noloshadaada ku siyaadiso. Maxaad rabi laheyd inaad barato? Maxaad rajeyneysaa mustaqbalka? Maxaad ku hamineysaa?

