

## U naxariiso naftaada

Inaad naxariis u yeelato naftaadu waxay kaa fududeyneysaa diiqada iyo istereeska. Sidoo kale waxay kaa yareyneysaa in aad dareentid ceeb iyo inaad eedeysane tahay, waxayna kuu kordhineysaa ku qanacsanaanta nolosha. Fahanka noocaas ahi ee qaabkaa aad iskaa isku caawineysid waxay ina siineysaa in aan si wanaagsan iskiin u daryeelno nafteena ayna xaaladeenu wanaagsanaato. Waxaa muhiim ah in aad naftaada u daryeeshid, sida aynu u daryeelno dadka ehelkeena ah.

U naxariisashada naftaadu waxay ka kooban tahay sadex waxyaalood:

1. **Naxariis u yeelatid naftaada.** Marar badan naxariis u yeelashada naftaadu waxa ka fududahay inaad kuwo kale u naxariisatid. Waa naqaanaa inaan sasabno kana kaalmeyno saaxiibkaa xaaladaha adag. Isla xaaladahaas oo kale haddii ay yimaadaan koleyba waxaan dhaliilnaa kuna eedeyneysaa nafteena. Taasina mar walba waxay xaaladda ku keeneysaa in ay weli ku sii adakaato. Marka aynu cabaneyno, aan guuldareysano, khalad sameyno ama ay ina soo wajahdo nolosha xaalad adagi, waxaa muhiim ah inaad naftaada u muujisid naxariis iyo dabacsanaan. Waxaynu nafteena ula dhaqmi karnaa nafteena isla sida aynu ula dhaqmeyno dadka kale ee muhiimka kuu ah. Sidaas ayeynu uga dabaalan karnaa marxaladaha adadag ee noloshaada la soo darsey.
2. **Khibrad bini'aadanimo la wadaagida.** Bini'aadam ahaanshaha waxaa ku jira arrimo wanaagsan iyo sidoo kale kuwo xanuun lehba , wax waayid iyo khaladaad sameynba. Marka ay noloshu kugu adkaato, waxaan si fudud uga fikirnaa in aynu keli nahay waxaan ka go'onaada dadka kale. Waxaa muhiim ahin la xusuusto, in qof kasta oo inagausuusto, in qof kasta oo inagad ah ay soo wajahayso noloshiisa sidoo kale dhibaato. Cid inaga mid ah oo dhameys ahi ma jiro.
3. **Digtoonii oo ah ogolaanshaha aqbalaada goob joognimada.** Sidoo kale fikirada bosatifka ama negatifikka iyo dareenada khuseeya nolosha. Dareemada negatifikka ahi sida qaalibka ah waa kuwo adag mudana qaadanaya waxaan doonayaa, in ay kuwaasi dhakhso inoo dhaafayaan. Is diidsiinta dareemadaasi koleyba sida badan waxay sii xumeeyaan jiritaanka dareemada mudada dheer ah. Fikirada iyo dareemada waa la baran karaa in la aqoonsado loona qaabilo qaab aad ku aqbaleysid. Markaas iskuma dayeyno in aynu in aynu is diidsiino, hujuuno, badalno ama buunbuunino kuwaas. Taasina waxay caawineysaa in aynu helno ka durkida dareemada. Aqbalaada, ogaanshaha goobjoognimadu waxay ku siineysaa ogolaanshaha in ay fikirada iyo dareenadu ahaadaan kuwo sidaa ay yihiin uun ah.

Tijaabi sadexdan talaabo adigoo adeegsanaya inaad naftaada u muujisid naxariis, marka aad ku jirtid xaaladaha adadag:

1. Fiiro u yeelo, waxaad dareemeysid iyo waxaad ka fikireysid. Ha isku dayin in aad wax badashid. (Mindfulness)
2. Ogeysii, in sidoo kale kuwa xale xataa ay xaqiiqdii u fikiraan ama u dareemaan isla qaabkaas aad dareemeysid xaaladan oo kale. (Khibrad bini'aadanimo la wadaagida)
3. U muuji dabacsanaan naftaada isla sidaad u sameyn lahayd ehelkaaga. (U naxariisasho naftaada ah)

## **Sidee loo barbaran karaa naftaada u naxariisashada?**

Naxariis u uujinta naftaadu waa xirfad, taas oo ay tahay in la barbarto. Taasna waxaa lagu kobcin karaa qaabab fara badan. Marka ay marka xigta ku soo wajahdo nolashaada xaalad adagi, fikirada ama dareemada, ku tijaabi mid ka mid ah qaababkan soo socda.

- Mala'awaadlo, in saaxiibkaa uu ku jiro xaaladan aad imika ku jirtid oo kale. Sideed ula dhaqmi lahayd saaxiibkaa? Maxaad ku odhan lahayd? Maxaad ra'ayi u soo jeedin lahayd inuu sameeyo, si uu xaaladiidaa ladnaansho uga dareemo? Tijaabi, ma lagu dhihi karaa arrimahan adiga laftaada iyo in aad ku dhaqantis ra'ayiyadaasi sida ay dhigayaan.
- Fiiro u yeelo tan ah, sidee ayaad naftaada ula hadleysaa fikir ahaantaada. Miyaad dhaliishaa mise waad eedeysaa naftaada? Miyaad isla arrimahaas oo kale ku odhaneysaa qofka saaxiibkaaga ahi, haddii uu xaaladaas oo kale ku jir? Hadaladaasi xaaladaada miyey kaaga sii darayaan mise waad ku nafiseysaa? Tijaabi in aad hadalkaaga ka dhigtid mid dabacsan oo naxariis leh. Maxaad taas ku dareemeysaa? Xaaladaadu ma isbadashay?
- Ula dhaqan si naxariis leh oo dabacsan jidhkaaga. U hel naftaada qaab ay jecleysato oo aad u dhaqdhaqaaqidid. Waxaad tusaale ahaan tagi kartaa lugeys, banaankaad ubixi kartaa dabiiciga, Yooga ayaad sameyn kartaa, jidhkaad kala bixbixin kartaa ama waad dhansiya kartaa. Cun oo cab si caafimaad leh oo joogto ah. Sii naftaada duugmo gacmaha ama ugaha ah, biyo diiran ku qabeyso, dhageyso muusiiga aad jeceshahay ama samee jimicsiyada jidhka lagu dabciyo. Haddii jidhku ku daalo, u ogolow naftaada inaad nasisid.
- U qor naftaada warqad. Ku qeex warqadaa waxa maskaxdaada ku wareegaya ee ah arrimaha adadag. Qeex, fikiro nooc ee ah iyo dareeno nooc ee ah ayey arrintani adiga kugu dhaliineysaa hadda. Ugu qor markaa ka dib jawaabta naftaada warqad ahaan. Jawaabtaasna sida ugu munaasabsan ugu naxariiso oo ugu dabacsanow naftaada.
- Wakhti la qaado asxaabtaada ama ehelkaaga. Marka ay arrimo adagi inala soo darsaan, dad kale wehelkoodu wuu ku dhiiri gelin karaa wuxuuna ku siinayaa waxoogaa wax kale oo aad ka fikirtid.
- Kala sheekeyso dadka xirfadaha leh. Khibradaha adadag ee ku soo wajahay ma ahan in aad gooni ku noqoto. Caawimaad dalbashadu waxay ka mid tahay daryeelidda naftaada.
- Sameyso weedho ama ereyo, kuwaas oo aad ku cecelin kartid naftaada xaaladaha adadag: tusaale "waan ka dabaalan tan" ama "waan ku filanahay".