

WAX FIICAN

Wax fiican - in la dareemo fiicnaan jidh ahaan iyo naf ahaan – waxay noqon kartaa in la dareemo ku qancid iyo nasasho cuno wanaagsan, lug la soo lugeeyey, kulan lala yeeshan saaxib kugu dhow ka dib. Waxay noqon kartaa dareenka ka raysashada markii xanuun ku sii daayey, markaad mar labaad dib u seexan karto, markay boogi bilowdo inay ku soo bogsato. Fiicnaantu waxay sidoo kale noqon karaa in la dareemo inaad nooshahay, nuureyso ama aad dareemeyso inaad xaadir tahay/joogto. Waxay noqon kartaa inaad awoodid inaad maamusho oo aad kantaroosho nololshaada iyo inay noloshu qiimo leedahay.

Markaanad ficneyn ayaa laga yaabaa inay u sabab tahay arrimo dhowr ahi. Tani waxay noqon kartaa jirro, dhibaatooyin, raaxo-la'aan, isku kalsooni liidata/hooseeya iyo ilaha kale oo cadaadiska keena, ha ahaato shaqada ama guriga. Waxyaabaha caadi ahaan keena istareeska/welwelka ee hoos u dhiga dareenka fiicnaanta waa dalabaadka xad dhaafka ah iyo fursad la'aan aanad nololshaada ku saameyn karin.

Mararka qaarkood, way adkaan kartaa inaad taabato sababta aanad fiicnaan ugu dareemeynin. Taasi sababteedu waxay noqon kartaa dhacdooyin xunxun iyo culeys hore oo aad soo martey. Waxyaabaha aadan awoodin inaad ka sabirto ee abuuray istarees gudaha ah.

WAA SIDEE ARIMAHAAGU?

Waa sidee nololshaadu? Maxaa kaa dhiga aqof dareen wanaagsan leh, maxaa ku siinaaya farxad iyo raynrayn? Miyuu jiraa wax ku welwel gelinayaa, awooda iyo tamartaada kaa qaadaa, hoos u dhiga fiicnaantaada?

Waxa muhiim inaad adigu naftaada barbar dhigin ta dadka kale. Dhamaanteen waynu kala duduwan nahay sida aynu ugu “adag nahay”, iyadoo aynu dhamaanteen leenahay waxyaalo ay nafteenu u nugushahay. Waxa laga yaabo in waxa qof uu u dareemo istarees yar ayaa laga yaabaa in qof kale u noqon karto waxa bad dhan ku fura.

XAL HELIDA

Dadka culeysku iyo istareesku haysto waxay u nugul yihiin 'tuneelka (jidhka dhulka hoostiisa) wax ka eegista', halkaas oo ay diiradda uun saaraan waxyaabaha dhibaatooyinka ah. Tani waxay fududeysaa in lagu dhaganaado fikirki habraacyadii hore. Hal dariiqo oo lagaga baxo waxay noqon kartaa inaad fikirkaaga cid la wadaagto iyo inaad ka fiirsato oo aad dadka uga eegto sida aad dareemeyso. Markaad arki karto sawir ka weyn oo ka midabo badan, fursado cusub ayaa xalal soo bixi karaan.

Markay ay adag tahay in dhibaataadu lala tacaalo ee istareesku aanay kaa go'aynin ama adagtahay, ayaa waxaad ubaahan kartaa caawimaad aad ka hesho qof xirfadle ah si aad horey uga sii socoto.

HAB FUDUD

Inaad soo luglugeyso ama aad soo orodid,, ama aad sameyso nooc kale oo jimicsi ah, ayaa kuu oggolaanaya inaad hoos u dhigto oo aad dhinto fal celinta istareeska, welwelka ama salcaan sanaanta/niyad jabka. Waxay sidoo kale kor u qaadeysaa hurdadaada.

Miyey dhibaato kugu tahay inaad bilowdo? Qaad tallaabo yar oo dhanka isbedelka ah oo ula qabso sida ku haboon awoodaada/heerka tamartaada. Haddii aad wax badan bilowga isa saarto, ayaa fudud in ahmiyada la lumiyo, markaa waxyaabaha u kordhi si tartiib tartiib ah.

Hab fudud oo istareeska lagu dhimaayo

Waqtiyada cidhiidhiga iyo istareeska badan leh ayaa jidhkeenu si kale u shaqeyaa.

Ujeeddadu waxa weeye inay inoo suurto gasho sidii aynu degdeg ugu qaban laheyn dhaqdhaqaaq jir ahaaneed, sida dagaal ama ka cararida wax kasta oo ina khatar galinaaya. Maaddaama oo ka fal celinta istareeska uu ku jiro udiyaar garowga dhaqdhaqaaqa jirka, ayaa waxa fikrad fiican ah in jidhka la siiyo wixii uu diyaarka u ahaa – tusaale ahaan jimicsi. Inaad soo luglugeyso ama aad soo orodo, ama aad sameyso nooc kale oo jimicsi ah, ayaa kuu oggolaanaysa inaad isdejiso oo aad dhinto istareeska, welwelka ama salcaan sanaanta/niyad jabka iyadoo aad isla markaasna kor u qaadeyso hurdadaada.

Ma waxaad tahay qof ku cusub jimicsiga, mise waxa kugu adag inaad bilowdo? Qaad tallaabo yar oo dhanka isbedka oo ula qabso sida ku haboon awoodaada/heerka tamartaada.

Markaad bilowdo, ayaaad si tartiib tartiib ah kor wax ugu qaadi kartaa. Haddii ay kugu adag tahay oo aad u baahan tahay caawimo, waxaad ka heli kartaa warqadda dhakhtarko qoro dhaqdhaqaaqa jidhka oo aad ka hesho xaruntaada caafimaad.



TALLAABADA YAR EE KU WAJAHAN ISBEDELKA

Mararka qaarkood, waxaynu u baahan nahay noocyo isbeddelo ah si aynu wax ka fiican ugu dareeno muddo dheer mustaqbalka. Waxay noqon kartaa su'aalo dib u eegis culeyska ku saaran ah, ku bilow inaad tidhaahdo 'maya' oo aad xuduudo dejiso. Ka fikir in adiga dalabaadkaaga iyo kuwa dadka kaleba ay macquul yihiin.

Haddii aad u baahan tahay inaad wax ka beddesho, waxa fikrad fiican ah inaad si talaabo talaabo ah ugu fikirto. Talaabooyinka wata isbedelka yar, laakiin isla markaasna ah qaar yaryar oo la maareyn karro.

Markaad talaabo cusub tijaabineyso, naftaada u oggolow inay ku dhacdo. Ma jiro qof waxwalba ku fiicani. Oggolow siday wax noqdeen, ka fikir inaad si ka duwan wax u qaban karto markaa ka dibna tamartaada geli tillaabooyin dheeraad ah oo jihada aad rabto ah.



IN HADDA IYO IMIKA LOO NOOLAADO!

Way fiican tahay in awax laga fakaro oo arimaha dib loo milicsado. Taasi waa hal qaab oo wax loogu xalliyo, ereyo loogu dhigo oo waxna loogu maareeyo kolba siday yihiin ee ay noqdeen.

Hasa yeeshee, mararka qaarkood, fikirku badanaa waxa keena gacasho wixii dhacay, ama fikradaha welwelka leh ee ku saabsan mustaqbalka. Tani waxay dhantaashaa tamarta iyadoo teeda kalena aan waxba bedelin. Wax fudud ma aha in fikirka la sii daayo, laakiin waa wax aad naftaada bari karto. Waxay ku salaysan tahay inaad ahmiyadaada si kas ah ugu soo jeediso wax aan ahayn fikirkaaga. Waxay ku saabsan tahay waxyaalaha hadda imika halkan taagan ee aad jirkaaga iyo dareemadaada ku arkeyso: Neefsashada, dhulka lugahaaga ka hooseeya, urta/carafta, codadka/dhawaaqyada, dhadhanada ...



KU RAAXEYSI IYO FARXAD KUU KEENAAYA

Maxaad ku raaxeystaa oo aad ku faraxdaa oo kaa caawiya inaad isdejiiso? Miyaad sameyn kartaa wax badan oo kaas ah? Mararka qaarkood waxaad ubaahan tahay xasuusin wixii kaa dhiga inaad dareento wax wanaagsan. Way fududahay in la iloobo waxa wanaagsan marka nolol maalmeedkaagu uu adag yahay.

Hal dariiqo oo kor loogu qaado waxay noloshu u wanaagsan tahay waa in la soo xusuusto, fiddkii intaanad seexan ka hor, saddex khibradood oo wanaagsanaa oo maalintaas ahaa. Kuwaasi uma baahna inay noqdaan waxyaabo waaweyn; waxay noqon karaan cimilada wanaagsan, dhoola cadeyn, cunto wanaagsan ...

Waxaad wax dheeraad ah oo ku saabsan tabobarka feejignaanta/soo jeeditaanka ka helaysaa bogga www.1177 xagga Liv och Hälsa
Må bra i vardagen Mindfulness (Noloshu iyo Caafimaadka – Dareenka wanaagsan ee nolol-maalmeedka Maskaxda) hoosteeda.

MACLUUMAAD DHEERAAD AH OO KU SAABSAN WAXA FIICAN

www.1177.se Mawduuca bogga
Caafimaadka iyo Noloshu

Wixii taageero iyo talo ah, kala xiriir xaruntaada caafimaad ama qaybta daryeelka caafimaadka aasaasiga ah.