

Dareennada iyo jirka

Dareennada, sida farxadda, murugada, xanaaqa iyo cabsida waa qayb ka mid ah qof ahaan wax u qabashada iyo ahaanshaha. Dareennadu waxay nasiyaay macluumaad dunida ku xeeran, xiriirka aan dadka kale la leenahay iyo annaga naf ahaanteenaba. Dareennadu waxay markasta leeyihiin sabab iyo hawl u gaar ah. Mararka qaar waan ognahay dareennada, mararka qaarna ma ogin. Dareennada qaar ayaa loo arki karaa kuwa ay adagtahay in loo adkayso, laakiin ma jiro dareen xun ama aan fiicnayn.

- Farxaddu waxay dadka gaarsiisaa dadka arrimaha wanaagsan ee muhiim ah. Farxaddu waxay jirka ka caawisaa ka soo kabashada istareeska. Waxay dhiirrigelisaa tijaabinta fursado cusub.
- Cabsidu waxay caawisaa ka samatabixidda xaaladaha khatarta leh. Mararka qaar, cabsida ayaa weli sii taagnaan kartaa, xittaa haddii ay khatartu meesha ka baxdo, Waxaa wanaagsan in markaas tartiib-tartiib ah loo barto sida cabsida looga baxo, nafta loo caddeeyo, in ay nabad tahay.
- Xanaaqu wuxuu qofka ka caawiyaa in uu difaaco naftiisa, xuduudhiisa iyo arrimaha uu muhiim u arko. Carada aan badnayn ee wanaagsan waxay qof ka caawisaa in noqdo mid dhiirran oo adag.
- Murugadu waxay qofk ka caawisaa in uu ka samro, aqballo isbeddelada nololaha iyo in uu horay uga socdo. Murugada ayaa sidoo kale ka warranta arrimaha qofka qiimaha badan u leh.

Dareennadu waxay caawiyaan isbeddelada ku yimaada jirka iyo qalbiga. Dareennadu waxay ka muuqan kartaa qaab jirka u yaal, shucuurta wejiga ama waxaa laga maqli karaa dareenka codka. Waxay murqaha ka dhigi karaan kuwa giigsan ama dabacsan, garaaca wadnaha ay dedejin karaa amaba waa yarayn karaan, heerkulka jirka ayeey sare u qaadin karaan ama wax dejin karaan, gacmaha ayeey gariirin karaan ama dhidid ayeey ka keeni karaan. Waxaa sidoo kale saamayn isku leh fikradaha iyo dareennada. Tusaale ahaan, fikraduhu waxay dejin karaan ama xoojin karaa dareenka aan markaas qabno.

Koontaroolidda dareennada

Waxaa mararka qaar dhici karta, in aan noloshii hore ka baranay habab loogu adkaysto dareennada adag ee aan faa'iidada lahayn. Waxaan tusaale ahaan baran karnay, "in aan dareennada daminno", marka aan iskudayayno in aan isdejinno. Si kastaba ha ahaatee, isdhaafinta dareenku waxay sii socodsiiisaa muddo dheer isbeddelada uu dareenku u keeno jirka Waxaa markaas markaas la weynayaa macluumaadyada muhiimka ah ee ay dareennadu keenaan. Baqtiinta dareennada ayaa sidoo kale kordhin karta waayo-aragnimada kalin ahaanshaha ama ka dhex baxsanaanta dadka. Waxaa faa'iido badan in la barto koontaroolidda dareennada.

Koontaroolidda dareennada waxaa qayb ka ah garashada dareennada, dareemista dareennada iyo muujinta dareennada. Waxaa intaas dheer, in dareennadu lagu koontarooli karo tusaale ahaan doorashada xaalad laga qaybqgalo, ama falcelintaada oo aad dib u habayso. Inta badan dareenka ka kacsan wuxuu ku degaa dhowr daqiiqadood, haddii aanay xoojinayn fikradaha dareenka sii kicinaya.

Habkan soo socda ayaa ku baran kartaa koontaroolidda dareennada:

- Dareen oo magacow dareennada kugu jira. Maxaa hadda ka dhacaya gudaha jirkaaga iyo qalbigaaga?
- Garo baahiyaha gadaal ka riixaya dareennada. Muxuu dareenku sheegayaa?
- Ka feker, sida aad baahiyahaas u dabooli karto.

Garashada dareenku waxay inta badan u baahantahay, in qofku istaago. Si otomaatig ah ayeey u dhacaan isbeddelada jireed ee ay dareennadu kiciyaan. Isbeddeladan oo la ogaado ayaa caawin karta in dareenka la garto.

Si kastaba ha ahaatee, dareennada ayaa dhalanteed keeni kara. Dareennada adag ee xooggan ayaa mararka qaar ka dhasha waxyaabihii hore ee adkaa ee uu qofku soo maray, halkii ay ka dhalan lahaayen waxyaabo hadda jira. Dareenka ayaa na gelin kara xaalad aan si degdeg ah uga falcelinno, innagoo aan ka gaarin in aan ka fekerno waxyaabaha falkaa ka dhalanaya. Tusaale ahaan, xaaladda khatar loo arko ayaa sare u qaadi karta garaaca wadnaha neefsashadana dedejin karta. Ujeedada falcelinta jirku waa ka caawinta qofka sidii uu uga samatabixi lahaa xaaladda khatarta ah. Si kastaba ha ahaatee, falcelinta ma sheegayso, in xaaladdu ay dhab ahaantii tahay mid khatar ah ama inta ay dhantahay khatarta xaaladdu. Xusuusashada khatar aan horay nolosha ugu soo marnay ayaa kicin karta falcelinta. Waxaa markaas muhiim ah, in la isdejiyo kahor inta aan la falin fal dareenkaas ku salaysan. Markaas uu dareen xooggan ku qabsado, waxaad iskudayi kartaa in aad isku dejiso tijaabinta hababkan soo socda:

- Adigoo dareennadaada kaashana, u jihee fiiradaada dibadda. Fiiri agagaarkaaga iyo alaabaha yaal iyo arrimaha ka jira.
- Fikirkaaga u wareeji meel kale, tusaale ahaan xusuus wanaagsan ama wax wanaagsan oo soo socota adiguna aad sugayso.
- Ka feker waxa aad ku dhihi lahayd saaxiibkaaga wanaagsan ee ku jira xaaladdaada oo kale. Sidee ayaad markaas qalbiga ugu qaboojin lahayd ama aadu dhiirrigelin lahayd?
- Dareenkaaga u wareeji meel kale adigoo kaashanaya waxqabadka jirka. Aad, tusaale ahaan socod wareeg ah.
- Dareenkaaga u wareeji wakhti yar neefsashadaada. Sii wakhti ay ku degto. Neefsasho deggan, gaar ahaan neefsaarista dheer ayaa ah hab wanaagsan oo lagu dejiyo jirka iyo qalbiga.

Waxaa faa'iid ah, in dareennada la muujiyo, xittaa haddii aanan sabab loo helin. Habab badan oo kala duwan ayaa dareennada loo muujin karaa. Ooyinta iyo qosilidda ayaa inta badan u wanaagsan dadka. Waxaa sidoo kale wanaagsan in dareennada adag xittaa laga hadlo dadka lagu kalsoon

yahay. Haddii aad hesho erayo ku habboon dareenkaaga aadna awoodin in aad hadal ahaan ku muujiso erayadaas, la macaamilidda dadka kale iyo naftaaadu waa ay fududaanaysaa. Waxaa sidoo kale dareenkaada ku muujin kartaa jimicsi, dhegeysashada muusikada, wax sawiridda, farshaxan samaynta ama wax qorista.

Adigoo jirka kaashanaya ayaad sidoo kale naftaada daryeeli kartaa, marka aad dareento dareenno adag. Jimicsigu wuxuu si weyn u yareeyaa niyadjabka iyo istareeska. Marka uu jirku xoogeysto, qalbiguna wuu xoogeysanayaa. Koontaroolidda dareennada ayaa sidoo kale si fiican u guuleysan kara, marka uu qofku si ku habboon u sameeyo aadista bannaanka iyo hiwaayadda jimicsiga, si fiican cunto u cuno hurdo ku filanna seexdo.