Xiriirada Jacayl ee Mustaqbalka ah iyo Guurka

Loogu talogalay Hooyooyinka

Marka ay gabadhaadu biloowdo in ay qaan gaarto, waxay yeelanaysaa dareemo xoogan waxayna bilaabaysaa in ay uga hadasho waxyaabaha ku saabsan xiriirada jacaylka ah si gooni ah. Jirkeeda iyo hormoonadeeda waa kuwo isbedelaya oona u koraya si dhakhso ah inta lagu guda jiro marxaladan. Waxay la kulmi doontaa fikrado galmo iyo rabitaan ah marka koowaad, laakiin sidoo kale waxay bilaabi doontaa in ay uga fikirto sidii qof weyn oo kale arimaha ku saabsan xiriirada jacaylka ee mustaqbalka ah iyo guurka. Ayada aad ayay uga yartahay da'da guurka, laakiin waxaa hubaal ah in ay u baahantahay hagid u kala sheega fikradahaan iyo dareemahaan.

Gudniinka Gabdhaha waxaa mararka qaar loo sameeyaa qaab dhaqameed si loo ilaaliyo dhowrsanaanta oona kor loogu qaado awooda guurka. Si kastaba, midaan inta baddan waxay caburinaysaa dareemaha galmo ee dumarka waxayna sababaysaa in galmadu ay noqoto mid xanuun baddan. Intaas waxaa sii dheer, dhowrsanaantu waxaaba la ilaalin karaa ayada oo aan la samaynin Gudniinka Gabdhaha, gaar ahaan haddii aad caawisid gabadhaada inta ay ku guda jirto sannadaha dhallinyaranimadeeda.

Dhaqankaaga, waxaa dhici karta in ay gabdhuhu ku baddantahay in lagu sameeyo Gudniinka Gabdhaha ayaga oo da'daan ah midaas oo tusinaysa diyaar garoow loo diyaar garoobayo guur ama lagu ilaalinayo bikrada illaa ay ka guursato. Laakiin ma ahan midaan oo kaliya qaabka lagu ilaalin karo bikrada ama lagu yeelan karo xiriir jacayl wanaagsan. Haddii ay sidaan tahay sida aad aaminsantahay ama dhaqankaagu qabo, waa muhiim in aad gabadhaada kala hadashid arintan.

Ku caawi gabadhaada in ay fahanto in xiriirka jacaylka ee wanaagsan uu leeyahay waxyaabo kale oo wanaagsan oo aan galmo uun ahayn. Waxyaabaaha sida jacaylka, ballanqaadka, kalsoonida, ku mahadinta, iyo samirka ayaa sameeya guurka, galmaduna waa uun muujinta jacaylka hore loo wadaagay!

Waalidiin baddan waxay ka fogaadaan in ay carruurtooda kala hadlaan waxyaabaha ku saabsan jacaylka iyo galmada sababtoo ah waxay ka baqayaan in ay gabdhahooda ku booriso in ay yeeshaan fikrado iyo dareemo aan wanaagsanayn in kabaddan intii hore ee maskaxdoodu ka guuxayay ama in ay midaan ka dhigayso in ay waxyaabahaan hadda ka fikiraan. Waxa muhiimsan waxay tahay in aad hagtid marka ay ku jirto fikradahaan wareerka leh. Midaan waxay samaynaysaa qaab wanaagsan oo looga hadlo mowduucan waxayna, sii wadaysaa in ay weynaato, adigana waxaad

sii wadaysaa in aad kala hadashid xiriirada jacaylka iyo weynaanta si wada jira adiga oona sidaasi ku sameeya qaab furan oo daacadnimo ah.

Qaar kamid ah dhaqamada, gabdhaha dareema rabitaan galmo hoos ayaa loo fiiriyaa, gaar ahaan marka lala bar-bardhigo wiilasha. Midaan waxay ka dhigaysaa gabdhaha in ay dareemaan si aan ficnayn ama cajiib ah in ay dareemaan waxa ay dareemayaan. Wakhtigan wuxuu noqon karaa wakhti aad u wanaagsan oo lagu soo xusuusiyo gabadhaada in waloow rabitaanka galmo ay ku kala duwanyihiin nimanka iyo gabdhaha, ay haddana caadi tahay in ay gabdhuhuna lahaadaan rabitaan galmo. Nasiib daro, Gudniinka Gabdhaha wuxuu u saameeyaa si aan ficnayn rabitaanka galmo ee gabdhaha' wuxuuna sababayaa dhibaatooyin ku saabsan xiriirada jacayl. Dumarku waxay xaq u leeyihiin in ay dareemaan raaxo galmo, midaas oo noqon karta qaybta ugu quruxda badan ee weynaanta, iyo xiriir wanaagsan.

Hooyooyinka, ka fikira arinta...

- Ka fikir qaabab aad ku tusin kartid gabadhaada sida loo yeesho xiriiro jacayl, oona wanaagsan iyo guur raaga. Sidoo kale adiga waxaad tixgelin kartaa in aad ka codsatid saaxiib ama qof qaraabo ah qofkaas oo guursaday guur wanaagsan in uu gabadhaada u noqdo macalin.
- Ku caawi gabadhaada in ay ka fikirto waxyaabaha ku saabsan noocyada waxyaabaha ay ka doonayso in uu lahaado ninkeeda mustaqbalka. Xusuusi ayada waloow ay tahay mid farxad leh in laga fikiro arintaasi, haddana in ay jiraan waxyaabo kale oo muhiim ah oo ay tahay in diirada la saaro hadda, sida iskuulka. In aad ku caawisid in ay nolosheeda isku dheelitirto waa mid aad muhiim u ah.
- Ka fogoow in aad xukunto dareemaha gabadhaada ama in aad wax ka sheegto xitaa marka ay ka hadlayso waxyaabaha ku saabsan sifooyinka khayaaliga ah ee ay doonayso in ay ka hesho xiriirka jacaylka mustaqbalka ah. Bedelkeeda, usoo bandhig hadalo dhiiragelin ah weydiina su'aalo ka dhigaya in ay u fikirto si caqlaani oona muhiim ah – ayada ayaaba meeshaasi gaari doonta sida ugu dhakhsiyaha baddan!

Loogu talogalay Gabdhaha

Weligaaga maku riyootay riyo maalmeed in aad guursatay ama in aad yeelatay xiriir jacayl maadaama aad tahay qof weyn? Mararka qaar in looga fikiro mustaqbalkaaga sida qof weyn waxay noqon kartaa mid farxad leh oona wanaagsan! Adiga waxaa u weynaanaysaa jir ahaan, dareen ahaan, iyo ruux ahaan waxaad samaynaysaa aasaas ah nooca qofka aad doonaysid in aad ahaatid. Waxaa dhici karta in aad ka fikirtid sida aad doonaysid in aad u dhaqantid saaxiib, gabar, arday, ama walaal ahaan. Sidoo kale adiga waxaad ka fikiri kartaa waxyaabaha ku saabsan doorkaaga maalin uun aad noqon doontid saaxiib, xaas, ama hooyo.

Qoyskaaga ama dhaqanka jaaliyadaada wuxuu lahaan karaa qiyam khaas ah oo ku saabsan galmada, guurka, iyo xiriirada jacaylka. Dhaqankaaga waxaa laga yaabaa in ay caadi ka tahay in da'daan laguugu sameyn karo Gudniinka Gabdhaha adiga oo laguu diyaarinayo guurka. Mararka qaar midaan waxaa loo sameeyaa maadaama qaar kamid ah qoysaska iyo dhaqanka uu aaminsayahay in Gudniinka Gabdhaha uu ku caawinayo gabdhaha in ay ka fogaadaan galmada kahor inta aysan guursanin. Runtu waxay tahay, galmada xiriirka jacaylka ah waxaa khasab ah in ay dhacdo kaliya marka uu jiro heshiis labada dhinacba ah. Dumarka waxay dooran karaan in ay sugaan in ay sameeyaan galmada illaa ay ka guursadaan ayaga oo aan lagu samaynin hawsha dhibaatada leh ee Gudniinka Gabdhaha. Intaas waxaa sii dheer, Gudniinka Gabdhaha wuxuu si aan ficnayn u saameynayaa awooda haweenayda si ay u dareento raaxada galmada, midaas oo ka dhigaysa in ay carqaladayso xiriirada mustaqbalka ah.

Waa muhiim in aad fahantid aragtida dhaqankaaga ee ku aadan galmada, halka sidoo kale aad samaynaysid fikirkaaga adiga kuu gaarka ah. Waloow sugitaanka in la sameeyo galmada illaa aad ka guursatid ay u egtahay xukun aanan lahayn wax micno ah, waalidiintaada waxaa dhici karta in ay leedahay sabab wanaagsan oo arintaasi ku aadan wayna wanaagsantahay in ayaga la weydiiyo sababta. In la sugo in la sameeyo galmo illaa aad ka weynaatid ugana qaan gaartid si buuxda waa go'aan wanaagsan si looga fogaado qaababka galmada ee ka dhigi kara xiriirada in ay xumaadaan.

Maalin uun, xiriirada jacaylka waxay noqon karaan qayb weyn oo noloshaada kamid ah. Marka aad ka fikiraysid arintan, waxaad bilaabi kartaa in aad ka fikirtid waxyaabaha ku saabsan waxa aad ka doonaysid xiriirka jacaylka ee mustaqbalka ah ama guurka iyo sifooyinka shakhsiyeed ee aad doonaysid in uu lahaado lammaanahaaga mustaqbalka. Sidoo kale waxaad bilaabi kartaa in aad kala hadashid waxyaabaha ku saabsan arimahaan hooyadaada, qof weyn oo lagu kalsoonyahay, ama macalin.

Gabdhaha, ka fikira arinta...

- Maxaa ka dhiga nin wanaagsan ama xaas wanaagsan?
- Maxaad ka doonaysaa guurka? Ma doonaysaa carruur?
- Ma jiraa guur aad jeceshahay? Maxaad ku jeceshahay ayaga?
- Maxaad u malaynaysaa in uu yahay jacaylku? Sidee isula xiriiraan galmada iyo jacaylka?

Qalbiga kasoo baxa gaarana Qalbiga

Weydii Gabadhaada

- Adiga waxaad gelaysaa da'da aad ku bilaabi karto in aad dareentid soo jiidasho jireed oo dhinaca saaxiibadaada ah. Hadda ma jiraa qof aad u dareemaysid soo jiidasho jir ahaan ah?
- Ma doonaysaa in aad guursatid oona carruur dhashid?

Weydii Hooyadaada

- Ma yihiin xiriirada guurka kuwo ka duwan dhaqankeena marka lala bar-bardhigo guurka ka jira Dalka Maraykanka? Maxay ku kala duwanyihiin?
- Maxay yihiin sifooyinka shakhsiyeed kuwaas oo aad u malaysid in muhiim u yihiin lammaanahaaga guurka?
- Ma yahay dhaqankeenu mid aaminsan in Gudniinka Gabdhaha loogu baahanyahay guurka?
- Da'dee raaxo ku dareemaysaa in aan ballan shukaansi ah kula sameeyo?