

# WAXA AAN RUMAYSANAHAY HAGAAGSANAAN RUUXA OO DHAN AH

YMCA Waqooyiga hadaan nahay, waxa aan halkan u joognaa inaan kaa gargaarno adiga hayaankaaga ah helida nolol saxo iyo macnaba leh waxa aana rabnaa inaan hubino in cid walbaa ay gaarto horukac buuxa.

Waxa aan rumaysanahay hagaagsanaantu inay tahay mid shakhsiyan ah, aan mar walba toos ahayn, bulsho wada-sinaan iyo iskuna xiran ku dhisan. Ma jiro hal wax oo ay hagaagsanaanta oo dhan ay kuwa kooban tahay. Daruufahayaga iyo waxa aan la kulanaa waa kuwo mar walba isbedelaya. Saxada iyo hagaagsanaanta shakhsiyaadka iyo mujtamacu waa isku tolan yihiin.



## Shanta Dhinac ee Hagaagsanaanta

Shanta Dhinac ee Hagaagsanaanta noloshu waa xiriir cilmi iyo qaab dhismeed waxa badani soo hoos galaan oo ku salaysan baahida aadanaha ee naf-jecaylka, mujtamaca, iyo ujeed. Dhinacyadaasi waxay fidiyaan hagid ku saabsan dareel nafta iyo mujtamacaba ah.



### Nafaqo

Cuntaddu waa gundhiga caafimaadka jirka iyo kan maanka.



### Dhaqdhaqaaq

Dhadhaqaaqu waxa uu u roon yahay helida jir, ruux iyo maan xoogan.



### Miliilic

Hakadka si wax loo miliilico waxay caawisaa inaan ku xirano naftayada iyo qadarinahayaga.



### Xiriir

Ku xirnaanta dadka kale waxa ay lama huraan u tahay hagaagsanaanta.



### Kabasho

Abuurida isku miisaanaan noloshu ahi waxa ay naga caawisaa inaan dib u soo kabano aana u bulaalno.

## Dadka oo Dhan. Noloshu oo dhan. Beesha oo dhan

YMCA Waqooyigu (YMCA of the North) waxaa ka go'an inay wax ka qabato kana miradhaliso caafimaadka bulshada, iyo isu soo jeedida faraqa u dhaxeeya daryeeladda caafimaadka iyo daryeeladda kuli beesha iyo ruuxa oo dhan ah, iyo abuurida hab daryeel caafimaad oo sinaan ku dheehan si loo baa'biyo kala soocnaanta dadka.

### A George Wellbeing Initiative

Waa aad ku mahadsan tihiin Penny iyo Bill George iyo George Family Foundation u go'doomidiina naxariista leh ee caafimaadka iyo hagaagsanaanta qofka oo dhan ah iyo YMCA of the North.

# Nafaqo



## Cuntaddu waa aasaaska noloshu

In wax la nafaqeyo macnaheedu waa in la quudiyo ruuxa, maanka iyo jirka si kolkaa aan u hagaajino nolosheena, aan u bilno beelaheena, aana ula tacaalno ba'addeena.



*Nafaqeynta jirku  
waa cunto uun,  
Halka nafaqeynta  
ruuxuna ay tahay  
quudinta cid kale.*

**Ali ibn Abi Talib**



### **Cuntadu waa shidaalka ruuxa, maanka, iyo jirka**

Cuntaddu waxa ay saameysaa hagaagsanaanta shakhsiyanka ah iyo mudda wadarta ah.



### **Cuntadu waa wax shakhsiyani ah ujeedana leh**

Cuntadda fiicani waxa ay qancisaa dareenka waxa ayna naga gargaartaa helida rayrayn.



### **Cuntadu waxa ay salka ku haysaa dhaqan**

Cuntaddu waxa ay nagaa caawisaa inaan muujino aana eegno xiriiradda aan la leenahay dadka kale.



### **Cunto heliddu waa lama huraan**

Awoodida in la helo cunto nafaqo leh waa xaq cid walbaa leedahay.



### **Cuntadu waxa ay gargaartaa waaritaanka**

Waa in aan kornaa, isku imaanaa, aana u diyaarinaa cuntadda si kolkaa gargaarta arladda.

## Nafaqeyntu kaliya ma aha cuntada uun

Waxaan kaloo nafaqeynaa kuli ruuxa oo dhan iyadoo la adeegsanayo, dhaqdhaqaaq, miliilicid, xiriir, iyo kabasho.

A George Wellbeing Initiative

# Dhaqdhaqaaq



## Dhaqdhaqaaqu waa muhiim

Laga bilaabo neefsiga aasaasiga ah ilaa iyo ku raaxaysiga xarkaad la jecel yahay, dhaqdhaqaaqu waxa uu laga maarmaan u yahay hagaagsanaanta qofka oo dhan.



*Waxba ma dhacaan ilaa ay wax dhaqdhaqaaqaan.*

**Albert Einstein**



### **Dhaqdhaqaaqu waa wax shakhsiiyan ah**

Dhaqdhaqaaqidu waa u gooni qof walba – ka dhigo mid aad adigu leedahay!



### **Dhaqdhaqaaqu waxa uu ka dhacaa meel walba**

Waxa aad ku dhaqdhaqaaqi kartaa gudaha, dibadda ama kaligaa, ama adiga iyo dad kale.



### **U dhaqdhaqaaq si ku talagal ah**

Sameyso fursado aad ku dhadhaqaaqi maalin walba.



### **Dhaqdhaqaaqu waa uu isbedbedelaa**

Sidda aad u dhaqdhaqaaqdaa waa sii socod iyo soo socod waana isbedeshaa.



### **Dhaqdhaqaaqu waxa uu dhaliyaa hagaagsanaan**

Dhaqdhaqaaqu waxa uu gargaaraa ruuxa, maanka, iyo jir caafimaad qaba.

## Dhaqdhaqaaqu kaliya ma aha xarakaad jirka ah uun

Waxaan kaloo horey u dhaqaajinaa jirkayaga oo dhan iyadoo la adeegsanayo miliilic, xiriir, kabasho iyo nafaqeyn.

A George Wellbeing Initiative



## Hako si aad u Miliilicdo wax

Miliilicu waa dbabdhaqan ku talagal ah oo naga caawiya inaan raadino faham qoto-dheer aana macne u yeelno waxa aan la kulano, kali ahaan ama wadar ahaan.



### **Miliilicu waxa uu u baahan yahay karti**

Miliilicu waxa uu nooga baahan yahay inaan noqono kuwa kas wax u sameeya kolka ay noqoto ku xiranka naftayada iyo anoo dhan.



### **Miliilicu waxa uu bedelaa aragtida**

Miliilicu waxa uu naga caawiyaa inaan waayo-arragnimo ka kororsano waxa na soo mara.



### **Miliilicu waxa uu bedelaa aragtida**

Miliilicu waxa uu naga caawiyaa inaan waayo-arragnimo ka kororsano waxa na soo mara.



### **Miliilicu waxa uu dedejiyaa waxbarashada**

Miliilicu waxa uu naga caawiyaa inaan noloshu ku wajahno kuurgal iyo is-ogaan soo dhaweysa suurtagalada cusub.



### **Miliilicu waxa uu bilaa mujtamaca**

Miliilicu waxa uu noo ogolaadaa inaan male-awaalno mustaqabal ku xiran ujeedadayada iyo qadarinahayaga.



*Noloshu ugu fiican noloshu waa iyadoo hal maalin markii la noolaanayo iyadoo lagu qaniyeeyo miliilic iyo xiriir aadane oo heer hoose oo qoto-dheer ah.*

**Janani Srikanth**

## Miliilicu kaliya ma aha fakar qoto-dheer uun

Waxa aan siddoo kale miliilici kuli ruuxa oo dhan iyadoo la adeegsanayo, nafaqeyn, dhaqdhaqaaq, xiriir, iyo kabasho.

A George Wellbeing Initiative

# Xiriir



## Xiriirku waa furaha iska warqabka

Waa khasab inaan si dhab ah ugu xirano nafteena, dadka kale iyo waxyaabaha dabiiciga ah si aan u dhisno xiriir fidiya ujeed iyo dareen wadajir ah oo la wadaago.



### **Xiriirku waa muhiim**

Dareenka ah, arag, maqal, iyo qadarin



### **Xiriirku qof walbaa waa ka duwan yahay kuwa dadka kale**

Sidda aan isugu xiranaa waa wax la barto iyadoo la adeegsanayo dhaqan iyo shakhsiyan waxa qofka uu la kulmo – ma jiro “hal jid” oo la isugu xirmo.



### **Xiriirku waxa uu ka dhacaa meel walba**

Waxa aanu soo dhaweeynaa fursadaha aan ugu xirmi karno nafteena iyo cid kale iyo walba bay’adayada.



### **Xiriirku waxa uu xoojiyaa beesheena**

Waxa aan si fiican ugu gargaari karnaa hagaagsanaanteena Wadarta ah iyadoo la adeegsanayo garaabid badan iyo is-ogaan dhexdeena ah.



### **Xiriirku waa uu u qalmaa in la sameysto**

In kastoo uu mar walba isbedbedlayo ku xiranku heer kastaba ha ahaadee waxa uu leeyahay qiimo waana wax ku ool.



*Wada xiriiridu kaliya waa iswaydaarsiga akhbaarta, laakiin xiriirku waa iswaydaarsiga bani’aadamimada.*

**Sean Stephenson**

## Xiriirku kaliya ma aha wax dibadda ah uun

Waxaan kaloo ku xiranaa kuli ruuxa oo dhan iyadoo la adeegsanayo, nafaqeyn, dhaqdhaqaaqid, iyo soo kabasho.

A George Wellbeing Initiative

[ymcanorth.org/5DoW](http://ymcanorth.org/5DoW)

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# Soo kabasho



## Abuurid isku-miisaanaan nolosha ah

Soo kabashaddu waa hayaan joogta ah oo ah la tacaalida ruuxayaga, maankayaga iyo jirkayagaba si aan u nasano aana dib u haqabtirno nafteena, beesha, iyo bay'adayadaba.



*Dheelitirku ma aha wax aad iska helayso, Waa wax aad adigu abuurayso.*

**Jana Kingsford**



### **Soo kabashadu waxa ay ka bilaabantaa kuulgalka**

Waxa aan u furnaanaa aana dhagaysanaa nafteena.



### **Soo kabashadu waa shakhsiyan**

Waxa aan baarnaa aan helnaa waxa na gargaara.



### **Soo kabashaddu waa isku tiirsanaan**

Waxa aan la kulano, bay'adda, iyo xiriiradu waxa ay saameeyaan awoodeen aan isu haqabtiri karno.



### **Soo kabashada waa mid cid walba u furan**

Kuligeen waan u qalanaa helid hab soo kabasho.



### **Soo kabashaddu waxa ay qaadataa dadaal**

Waxa aan nahay kuwo ku talagal wax u sameeya samirna leh, waana taxadarnaa.

## Soo Kabashaddu kaliya ma aha nasiino uun

Waxaan kaloo soo kabnaa kuli ruuxa oo dhan anagoo adeegsanayna nafaqeyn, dhaqdhaqaaq, miliilicid, iyo xiriir.

A George Wellbeing Initiative

[ymcanorth.org/5DoW](http://ymcanorth.org/5DoW)

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY