

AFTAHAN

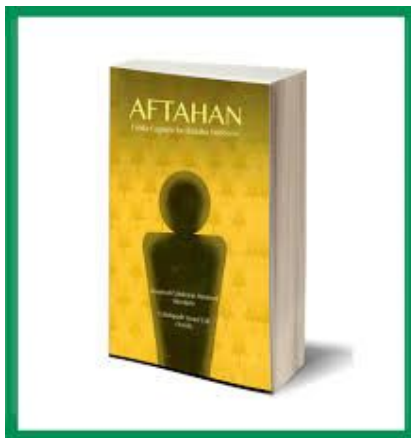
Fanka Fagaare ka Hadalka Habboon

Daacadda 1aad

Bootaan Bootaan iyo Cabdiqaadir Xoosh

Laascaanood, Khaatumo
Soomaaliya

2020



Aftahan

Fanka Fagaare ka hadalka Habboon

Tusmada Buugga

Hordhac.....	7
CUTUBKA 1aad:.....	8
SOOYAALKA FANKA FAGAARA KA HADALKA	8
Taariikhda Aftahamada Ilbaxnimooyinkii Hore.....	9
GIRIIGGII HORE IYO FAGAARA KA HADAKA	11
ROOMAANKII FANKA FAGAARE KA HADALKA	14
Shanta Qaanuun ee Aftahannimada.....	15
Jeedin,	16
CARABTA IYO FANKA FAGAARE KA HADALKA.....	17
Islaamka iyo Aftahammada	18
SOOMAALIDA IYO FANKA FAGAARE KA HADALKA..	24
Cutubka 2aad:.....	28
Hadalka iyo Aftahamada	28
1.Hadalka	29
Faa'iidada iyo qaybaha hadalka.....	32
Qaybaha Hadalka	33
Suugaantu Waa Miidda Hadalka.....	37
Doodda iyo Hadalka	43
Anshaxa doodda.....	45
Erey bixinta.....	46

Xakamaynta dareemayaasha.....	47
Ka hadlidda mawduuca iyo afkaarta.....	48
Ereyada xanafta leh	50
Gole ka hadalka iyo doodda	50
2. Aftahamada “Hadal waa kii kooban oo kaalin gala” – murti Soomaaliyeed.....	51
Muhiimadda Aftahamada.....	52
Saamaynta Aftahammada	54
Tororogta Iyo Aftahamada	56
Cutubka 3aad	58
Hannaanka Qancinta.....	58
Qeexitaanka qanaacada	59
Noocyada xujada	61
Heerarka qancinta	63
Waddooyinka qancinta.....	64
Ujeedka Qancinta	65
Beeritaanka fikradda:	65
Bedelaadda:	65
Go’aanka	66
U yeedhitaanka	66
Awooda qancinta	66
Hannaanka dhejinta fikradda	67
Buruudka iyo qancinta.....	78

Abuurista Qiimaha iyo Muujinta qiimaha.	80
Caqliga, qalbiga iyo buruudka.....	82
Guusha, sumcadda iyo buruudka.	83
Sifooyinka dhaliya buruudka aadanaha	84
Khalad Sheegga Doodda Iyo Khiyaamaynta Garaadka	87
Cutubka 4aad: Diyaar Garowga Fagaare ka Hadalka	95
Hordhac.....	96
Halabuurka afkaarta	98
Tiirarka Halabuurka	99
Hal-abuurka: Hiddo Raac Mise Hannaan Raac?	101
Noocyada Halabuur	106
Hannaanka halabuurka afkaarta (HHA)	108
Madasha iyo Mudanayaasha.....	112
Noocyada madalaha:	113
Jahmuurka (Audiences)	119
Farqiga u dhexeeya noocyada Gole ka hadalka (fagaare ka hadalka)	120
Lagjar (Lecture):	122
Shir (Conference).....	122
Nadwo (symposium).....	123
Gedabar (Training).....	123
Kulan-Howleed (Workshop)	124

Qaybaha khudbadda (Hordhac – Duluc – Gunaanad)	125
Hordhac Khudbadda	126
Wakhtiga Hordhaca.....	130
Waxyaabaha ka reebban hordhaca	131
Dhuuxa khudbadda	131
Fikradda dhextaalka ah.....	135
U Diyaar Garowga Diyaarinta.....	136
Qoritaanka Khudbadda	138
CUTUBKA 5aad:	142
CABSIDA FAGAARE KA HADALKA.....	142
Hordhac.....	143
Waa maxay cabsida hadalka?.....	144
CABSIDU MA DABIICI BAA MISE WAA DAN-DARRO ?	146
CODKARRO CAAN AH OO CABSAN JIRAY.....	147
NOOCYADA CABSIDA HADALKA.....	150
WAA MAXAY SABABAHA KEENA CABSIDA FAGAARE KA HADALKU ?.....	152
<i>MAARAYNTA CABSIDA HADALKA</i>	157
SIDEE LOO MAARAYN KARAA CABSIDA?	159
CUTUBKA 6aad	167
JEEDINTA HADALKA.....	167
QAYBAHA JEEDINTA HADALKA	170
Waa sidee Jeedinta Wanaagsan ?	172

Luuqadda Jidka	174
Codka iyo Erayga.....	176
Astaahamah Jeedinta Hadalka Wanaagsan.....	178
10 Khalad oo la galo iska ilaali	180

Hordhac

Buuggan aftahan wuxuu ka hadlayaa habka gole ka hadalka ama fagaare ka hadalka habboon. Barashada xirfadda fagaare ka hadalku, waxay muhiim u tahay nolosha casriga. Si qofku ula jaanqaado nolosha cusub ee ku dhisan xidhiidhyada iyo falgallada bulshada, waxaa muhiim ah inuu yaqaano xirfadaha, qancinta iyo maaraynta cabsida golayaasha. Sidoo kale waxaa qasab ah inuu barto xirfadaha diyaarinta hadalka iyo halabuurka afkaarta.

Sidaas awgeed buuggan wuxuu kuu soo gudbinayaa fahan ballaadhan oo la xidhiidha mawduucyada muhiimka u ah fagaare ka hadalka iyo u gudbinta fariinta habboon sida ugu habboon.

Buuggan wuxuu ka kooban yahay todoba qaybood; oo mid walba ka hadlayso dhinac kamid ah dhinacyada gole ka hadalka ama mawduucyada sida tooska ah ula xidhiidha.

Cutubka koowaad, wuxuu ka hadlayaa, taariikhda fagaare ka hadalka. Iyada oo ugu horrayn soo gudbinayo raadraaca ilbaxnimooyinkii hore iyo gole ka hadalka. Sida ilbaxnimooyinka Roomaanka iyo Giriigga. Kadib wuxuu wax ka taataabanayaa gole ka hadalka iyo Islaamka, isagoo tilmaamaya ku xeeldheeraanta muslimiinta ee fankan cajiibka ah. Sidoo kale wuxuu soo bandhigayaa doorka Soomaalida iyo fagaare ka hadalka, taas oo dhextaal u ah taariikhda soomaalida.

Cutubka Labaad, oo ah mid si wayn u lafaguraya Hadalka iyo Aftahamada oo labadu ba ah meeraha uu ku wareego Gole ka hadalku. Qaybta hore wuxuu si korka xaadis ah u soo gudbinayaa hadalka iyo muhiimadiisa, qaybihiisa iyo suugaanta iyo hadalka. Qaybta labaad waxaa ay si baaxadleh u qaadaa dhigaysaa aftahamada iyo shuruuddeeda.

Cutubka Saddexaad, wuxuu qaadaa-dhigaya qodob muhiim u ah fagaare ka hadalka oo aan looga maarmi Karin gole ka hadalka wanaagsan, kaas oo ah qawaaniinta doodda. Anshaxa doodda iyo akhlaaqda looga baahan yahay si dood dhaxalgal ah loo soo jeediyo ayuu falanqaynayaa, sidoo kale wuxuu soo bandhigayaa qodobo dhaawac u gaysan kara doodda iyo guud ahaan gole ka hadalka ba. Khalad sheegga iyo khalad fahanka ayuu cutubkani tilmaan ka bixinayaa iyo sida laysaga ilaalin karo.

Cutubka Afraad, oo ah mid dhextaal ah, mawduuca buugga gundhig u ah wuxuu qaadaa dhigayaa fanka qancinta iyo qanaacada. Cutubkani wuxuu si baaxadleh u sii gudbinayaa sidii dooddu u noqon lahayd mid lagu qanco, farriintu na mid gudubta gole ka hadalku na mid la ajiibo. Wuxuu faallaynayaa noocda xujooyinka iyo heerarka qanaacada. Sidoo kale hannaanka dhejinta afkaarta iyo awoodda buruudka ee wax lagu qanciyo.

CUTUBKA 1aad:

SOOYAALKA FANKA FAGAARA KA HADALKA

Cutubka kowaad waxa uu dulmar ku samayn doonaa, sooyaalkii taariikheed, asalka iyo aasaaskii fankan faca wayn ee fagaara ka hadalka. Kuma fogaan doono taariikhda ee waxaan ka soo qaadan doona in kooban oo inaga khusaysa. Waxaan iftiimin ku ku samayn doonaa xaaladaha, marxaladaha iyo heerarka kala duwan ee fanka fagaara ka hadalku soo maray.

Waxaan isku dayaynaa inaan taariikhda aftahammada ilbaxnimooyinkii hore ka soo qaadano saddex heer taariikheed, kuwaas oo kala ah: (1) Giriiggii hore (2) Roomaankii (3) Carabta (4) Qaybta danbe ee cutubkanna waxaan ku lafaguri doonnaa taariikhda aftahammada iyo Soomaalida. . Qarni waliba iyo qoom waliba qaab fahan cusub oo u gaara ayuu la yimaadaa waxaan si dul-ka-xaadis ah u dul mari doonaa ummadihii kala duwanaa ee dunidan soo maray doorkoodii iyo fahankoodii fanka fagaara ka hadalka.

Taariikhda Aftahamada Ilbaxnimooyinkii Hore

Taariikhda aftahamadu waxay la soo bilaabatay taariikhda aadanaha. Ibni'aadamku waxa uu mayeedhaanka uu uga duwan yahay waa

hadalka, ibnu'aadan intii uu jireyna waxaa jiray hadal sidaasi daraadeed ayeey taariikh yahan iyo culimo badan u aamminsani yihiin in faagara ka hadalka iyo ibnu'aadan isku fac yihiin. Markii aadam la abuuray, wixii ugu horreeyey ee lagu sharfay wuxuu ahaa hadal. Waxaa la baray magacyada shay walba, ka dib malaa'igta ayaa lagu xujeeyey, inay sheegaan magacyada shay walba, markay garan waayeen na Aadan ayaa xujadii furay kuna guulaystay inuu u sheego dhammaan magacyada wax walba oo jira. Waxay ahayd nooc aftahammo ah, waayo laguma xujayn inuu farshaxan ficileed sameeyo, balse hadal ayaa Allah SK uu ku xujeeyey malaaigtii, halkaas oo malaaigta Rabbi wayne ku dareensiyeey ixtiraamka makhluuqiisan cusub. Si kastaba ha noqotee, iminka ka sheekayn mayno taariikhda hadalka, balse qiimaha aftahammadu wuxuu soo taxnaa illaa bilowgii taariikhda aadamaha. Shaqada nebiyadu guud ahaanba waxay ahayd, gole ka hadal, ku dhisan aftahammo. Nebi Muuse (NKHA) markii risaalada loo dhiibay, wuxuu ilaahay waydiistay dhowr su'aallood, kuwaas oo ay ugu horraysay inuu carrabkiisa furo. Wuxuu Rabbigii ka tuugay aftahammo, taas oo u sahlaya inuu waajibka dacwada iyo farriinta gudbinteeda u guto si habboon. Sidoo kale wuxuu doortay walaalkiis Haaruun (NKHA), isaga oo ku sababeeyey doorashadiisa uu ilaahay ku waydiisanayey inuu wasiir uga dhigo, inuu yahay mid aftahan ah.

Hadalku qiimo ayuu lahaa erayga qoran ka hor iyo ka dibba. Sida ay muujinayaan xadaaraddihii Mesopotamiya iyo Masaaridii hore agtooda qiimo ayuu ka lahaa ruuxa aftahanka ah. Sidii dadka kale in uu ka xigmad badan yahay ayaa loo qaderin jiray. Hase yeeshee ilaa

laga soo gaadhay Giriiggii hore ma uusan gaadhin koboca ilaa heer la barto oo dugsiyo iyo goobo u gaara oo lagu barto loo furo.

GIRIIGGII HORE IYO FAGAARA KA HADAKA

Giriiggii hore waxay ahaayeen kuwo ku caan baxay xikmadda. Xikmaddaas oo lagu qiimayn jiray hadalka iyo aftahamada qofku kusoo gudbinayo dooddiisa. Doodaha iyo xujo dhigashada aftahanimada gole ka hadalku wuxuu ahaa shay aad ugu dhex baahfin magaalooyinka ilbaxanadii hore Giriiggu ka hanaqaaday.

Taariikhyanno aad u tiro badan oo raadraacay taariikhda fagaara ka hadalku waxay abaalka iyo asalka fanka fagaara ka hadalka siiyaan Giriiggii hore. Sida ay qabaan fagaare ka hadalku waxa uu mudo hadda laga joogo labo kun iyo shan boqol (2,500) sano ka soo askunmay magaalada Atenis (Athens) ee carriga Giriigga. Siinta asalka iyo abaalka fagaara ka hadalka ee Giriiggii hore taariikyahannadu waxa ay u cuskadaan dhowr qodob oo muhiim ah, sida; macallimiintii ugu horraysay ‘Sophists’ oo dugsiyadii ugu horreeyey ee lagu barto aftahammada bilaaba, soo ifbixii ifafaallo dimuqraadiyadeed ay ka ifbaxday Athens, dimuqraadiyaddaasu

inkasta oo aysan ahayn mid la mida ama u dhowba
dimuqraadiyadda maanta aan naqaan haddana waxaa jiray
fagaarayaal la iskugu yimaado iyo golayaal lagu doodo. Ruuxu in uu
guul gaadho ama uu guuldarraysto waxa cabbir u ahaa heerkiis
afmaalnimo. Sidaa awgeed, dugsiyo lagu tallo galay barashada
hadalka ayaa bilaabay.

Markii ugu horreysey dugsiyadan waxa bilaabay koox macalliin ah oo
loo yaqaan ‘Sophists’ qarnigii 5aad B.C. Magaca macallimiintaan loo
yiqiin ee “Sophistes” waxaa la micno yahay xikmad. Waxay ardayda
bari jireen Falsafadda iyo Fagaara ka hadalka sida; qaybaha hadalka,
sida dadka loola hadlo, sida loo doodo, sida loo burburiyo dooddaha
diciifka ah iyo sida loo dhiso dooddaha adag isla markaana loogu
guulaysto dood kasta. Macallimiintan dan kama aysan geli jirin
mawduuca, mawduucu waxa uu doono ha haato waxa ay diiradda
saari jireen sidii ay ugu guulaysan lahaayeen dood kasta, oo ku
saabsan mawduuc kasta, xitaa haddii aysan horrey u aqoonin
mawduuca. Waxa ay adeegsan jireen isbabardhig isku dhafan,
tusaalooyin macquul ah iyo erayo maldahan oo mejaas ah
(metaphor).

Barashada aftahammada waxaa keenay baahiyo jiray sida;
wakhtiyadii ay socdeen dagaalladii dhulka (C.H 466-461) codkar
qofkii aan ahayd ee aan codkiisa ku difaacan dhulkiisa waxa uu waayi
jiray dhulkiisa. Qofkii aan dhul lahayna waxaa uu ahaa addoon u
adeega kuwa dhulka leh. Xaaladdaas adag ayaa lagu sugnaa. Dhanka
kale dagaallada iyo is qabqabsiyadii siyaasadeed ee ka dhex jiray
magaalooyinka Giriigga sida, Athens iyo Asbartha, waxay ahaayeen

kuwo dabada ka riixayey sii dayn carrabka iyo ku dagaalanka afka.
Afku-xooglayaasha waxaa garab socday afmaallo kale oo si
qalalaasaha loo joojiyo ku caan baxay jeedinta khudbado nabadeed
iyo waanwaan.

Sidoo kale, majaaladda ay aftahammadu aadka u hanaqaaday
Taariikhdii hore ee Giriigga waxay ahayd garsoorka iyo difaaca
maxkamadaha. Qarnigii 5aad ma aysan jirin garsoorayaal difaaca
ruux ama u kala gar qaada bulshada kolkii isku dhac, is-qabsi
yimaado ama dambi la kala galo. xaaladdu waxay ahayd “ Ninkii
xoog leh ayaa geedka xabag ka goosta” nin iyo xeeladdiis, xoog iyo
xeelad waxa ahaa xigmadda iyo aftannimada uu ruux kasta leeyahay.
Sidaa darteed, guulaha muwaadiniinta ee maxkamad, nolol
bulsheeda, siyaasad iyo dhaqaalo guud ahaan waxay si weyn ugu
tiirsanayeen kartida iyo xirfadaha hadalka ee uu leeyahay.
Aftahannimada ayaa wax xaaraantimayn jirtay waxna xalaalayn
jirtay. Aftahannimada ayaa wax sixi jirtay waxna khaldi jiray.
Aftahinnimada ninba heer gayn jirtay. Marar badana nin aan dambi
lahayn dambiile ka dhigi jirtay, sidoo kale nin dambiile ah ayeey
macsuum dambilaawe ah ka dhigi jirtay. Magaalada Athens shaqsigu
in uu guul gaadho ama uu guuldarraysto dooda uu ku difaacanayo
sharaftiisa shaqsiyadeed, kaalintiisa bulsheed, dhulkiisa iyo
dhammaan hantidiisa mood iyo maalba waxaa cabbir u ahaa
heerkiisa codkarnimo. Xaaladdu waxay ahayd codkaagu yuusan ku
ciilin.

Sidoo kale, ma aysan jirin qalabka saaxafadda afka dheer iyo cod-
baahiye toona, inkasta oo ay jirtay wax aan odhan karno tusaalihii

koowaad ee dimuqraadiyadda. Ma garan karo dimuqraadiyad iyo hal dheeri mid aan odhan karno ee ku habboon maadaama aysan ahayn mid aan maanta naqaan. Si kastaba ha ahaatee, ruux in codkiisa la maqlo oo uu meel dheer gaaro ma aysan ahayn wax dhib yar. Iyadoo ay intaas oo dhan jiraan waxa xusid mudan magaalada Athens inay ahayd xaruntii fikirka oo fikrado iyo aragtiyo aad u tiro badan oo mararka qaarkood iyagu isjiidhayey ay ka soo burqanayey. Waxay ahayd hoyga culimadii fikirka ee Socrates, Plato iyo Aristotle. Cub iyo cartan fikrado kala geddisan la isku aadeegsanayo ayaa socday. Arrintan oo aan ka maarmin codkarnimo iyo aftahannimo. Culimadii caanka ahaa Giriiggii hore sida; Aristotle, Plato iyo Socrates waxay soo saaraan xeelado iyo farsamooyin kuwaas oo gundhig u noqday fanka fagaare ka hadalka. Illaa maanta fikradahoodii oo la sii horumariyey ayaa lagu dhigaa goobaha waxbarashada.

ROOMAANKII FANKA FAGAARE KA HADALKA

Ka dib kolkii ay Giriiggii meesha ka baxeen waxaa beddelay Roomaankii, ilbaxnimadii Roomaan ka kama ay caanbixin aftahammadu illaa xilli aad uga danbeeyey xilligii Giriigga maahee, sababtoo ah waxay ku mashquulsanaayeen dagaalo iyo furashada

magaalooyin.

Roomaankii gebi ahaanba ma aysan tuurin tabihii, xeeladihii iyo farsamooyinkii Giriigga balse waa ay sii casriyeeyeen oo sii horumariyeen. Doorkii ugu waynaa waxaa ka ciyaaray afmaalkii caanka ahaa ee Marcus Tullius Cicero.

Marcus Tullius Cicero waxaa uu ahaanayaa astaanta u taagan aftahamada Roomaankii hore, taasoo kasoo baxday magaalada Arpino, Italy. Cicero wuxuu ahaa illaa hadana yahay raadraaca loogu noqdo xikmadda reer yurub marka loo eego dhaxalka qoraaleed ee uu ka tagay. Wuxuu aftahan khudbado badan jeediyey, kuna caan baxay xigmado iyo odhaahyo laga gunto. Cicero waxa uu soo saaray Shanta Qaanuun ee Aftahannimada. Kuwaasi oo kala ah: 1. Alliifid (Invention), 2. Qaabayn (Arrangement), 3. Habka (Style), 4. Xasuus (Memory) iyo 5. Jeedin (Delivery).

Shanta Qaanuun ee Aftahannimada.

Shantan qodob ayaa waxa loo yaqaan shanta qaanuun ee saldhigga u noqday fagaara ka hadalka ilaa maanta waa lagu dhigaa goobaha lagu barto fagaare ka hadalka.

Alliifid, qodobka kowaad ee alifaaddu waa in aad mawduuca dooratid, waa marxalad-maskax-tuujineed, tusaale ardaygu inta uusan diyaarin buuggiisa qalin-jebinta jaamacadda waxa uu doortaa mawduuc uu aad u soo daraaseeyey.

Qaabayn, waa habka aad u kala hormarin lahayd qoraalkaaga iyo hadalkaaga, tusaale; musharraxu ayaa waxa uu u qaabeeyey hadalkiisa sidan, marka hore waxa uu ka hadli doonaa xuquuqda madaniga ah, marka labadaad waxa uu ka hadli doonaa dhaqaalaha, marka saddexaad waxa uu ka hadli doonaa xidhiidhka caalamiga.

Habka, waa dib u habayn erayga, jumlada iyo qoraalka oo dhan, isku dheelitirs si erayadu isu raaci karaan iyo habka ugu habboon ee hadalku heersare ku noqon karo. tusaale; Musharrax ayaa waxa uu hadalkiisa ka hormarinayaa tusaalooyin qosol leh, ka dib ayaa waxa uu usoo gudbaya ujeedkiisa iyo dulucda hadal.

Xasuus, waa fahan iyo habka loo xifdiyo si loo xasuusto oo aan

loogu dhibtoon jeedinta.

Jeedin, waa marxaladda ugu dambaysa, waxay

diiradda saaraysa habka ugu habboon ee loo jeedo hadal.

Qodabadan oo faahfaahsan waxaad kaga bogan doontaa cutubka 6aad ee diyaarinta.

CARABTA IYO FANKA FAGAARE KA HADALKA

Casrigii ka horreeyey soo saaristii nebi Muxamed NNKH, oo loo yaqaan casri jaahiligii wuxuu ahaa, xilli ay aad u birqaysay kartida aftahammadu. Carabtu waxay ahaayeen qoom aftahammada heer sare ka gaadhay. Tix iyo tiraab labada ba waa lays dhigan jiray, waa lagu tartami jiray, waana lagu kala korreeyey. Khudbadaha iyo gabayada waxaa jiray bandhig lagu soo bandhigi jiray xilliga xajka Suuqa Cukaad.

Waxay aad loo tixgelin jiray gabayada, kuwaasoo lahaa door aad u wayn. Waa lagu dagaalami jiray, laysku layn jiray, laysku hanan jiray, laysugu na abaal gudi jiray. Ninka si uu reerkiisa u hoggaamiyo waxaa ku fillayn inuu noqdo aftahan, ama gabyaa. Waxay gaadheen heer gabayada qaarkood ay kacbada sudhaan intay biyo dahab ku qoraan. Todobada mucalaqo, waxay kasoo laalaadiyeen kacbada tixgelin gabayga loo hayo awgeed. Aftahammada iyo balaqada meeshay ka joogtay awgeed, ayaa nebi Muxamed NNKH, mucjisadii la siiyay waxay ahayd Quraanka Kariimka ah. Quraanka oo noqday mid ay ka yaabeen aftahammadiisa awoodina waayeen inay wax u

dhigma keenaan, hal aayad na ha noqotee. Marka laga yimaaddo gabay oo ahaa mid laysku harqiyo iyo awood yaableh, waxaa isna jiray tiraabta oo lahayd door aad u wayn. Khudbadaha tiraabta ah ee la jeediyey xilligii jaahiliga aad ayay badan yihiin, bale waa kuwo xikmad badan. Waxaan tusaale usoo qaadan karnaa khudbadan hoose.

Islaamka iyo Aftahammada

Sidaan kor kusoo sheegnay mucjisada ugu wayn ee islaamku waxay ahayd Quraanka, kaas oo balaqadiisa iyo fasaaxadiisa ay ka caajiseen afmiishaaradii carbeed. Maadaama dacwad kasta iyo kacaan walba oo cusub ay qasab tahay inuu helo ama lagu hirgeliyo aftahammo iyo gole ka hadal, Sidaas oo kale diinta cusub ee nebi

Muxamed NNKH lala soo saaray, waxaa qasab ahayd in lagu hirgeliyo aftahammo iyo gole ka hadal. Nebi Muxamed NNKH markii uu bilaabay dacwada kor ugu yeedhista ah wuxuu tegi jiray golayaashii iyo madalihii ay ku shiri jireen madaxdii Quraysheed. Sida Daarua Nadwa oo ahayd bar fadhiga madaxyo waynta Quraysheed. Wuxuu howsha yeedhida ka fulin jiray madal walba oo gole ka hadal ka furan yahay, sida golayaasha, xafladaha, suuqyada, xajka iyo imaatinka wafdiyada. Aftahammadu islaamku waxay dhalashadeedii ka bilaabatay nebi Muxamed NNKH oo aftahan ah, balse aan gabyaa ahayn. Madashii u horraysay ee uu ka khudbadeeyo nebi Muxamed NNKH waxay ahayd buurta Saffa, maalintii uu isugu yeedhay tolkiis. "ka warrama haddaan idin iraaqdo toggaan fardo duullaan idinku ah ayaa soo maraya ma rumaynaysaan?", markaasey dheheen "haa been kuguma aannan baran". Ka dib wuxuu ku yidhi, markaas ayuu ku yidhi rasuulku SCW "waxaan idiin ahay dige, waxaan idiinka digayaa cadaab daran oo idinka horreeya ...".

Halkaas ayay ka dabqaadatay dhimbiishii ugu horeeysay ee gole ka hadalka islaamka. Wuxuu nebi Muxamed NNKH gudbinayey quraanka isagoo adeegsanaya dariiqada gole ka hadalka iyo aftahamada. Nebi Muxamed NNKH wuxuu ahaa mid la siiyay **kelmedaha kulmiya**, kuwaas oo ah tiirka dhextaalka u ah aftahamada. Ereyo kooban oo macno wayn xambaarsan ayaa ilaahay khaas uga dhigay, sida ku cad sunnada nebiga NNKH.

Saddex iyo labaatan sano oo nebi Muxamed NNKH diinta fidinayey, waxaa ku xardhan munaasabad kasta muuqaalada aftahamada kuwooda ugu qurxoon oo u heer walba iyo maalin walba ta ugu

habboon adeegsaday. Marka laga yimaaddo Quraanka Kariimka ah oo isagu ah

astaanta fasaaxada iyo aftahamada ee adduunka, nebi Muxamed NNKH khudbadihiisa, kelmedihiisa iyo dhamaan ereyadiisu ba waxay tusaale u yihiin aftahamada nooceeda tayada sare leh.

Aftahammada nebi Muxamed NNKH, waxaa ka dhaxlay jiilkii saxaabada ee uu tarbiyadeeyey. Waxay noqdeen qiblada aftahammada. Waxaa ugu horreeyey afartii khaliif ee ugu horreeyey. Haddaan tusaale usoo qaadano Abuu Bakar AR khubdiisii ugu horraysay ee uu jeediyey markii khaliifka muslimiinta noqday, taas oo uu ku hantay quluubtii Muhaajiriinta iyo Ansaarta ba. Haddaba Abuu Bakar markii la doortay waxuu goobtaa ka jeediyey khudbo gaaban oo misna aad u qiimo badan. Khudbaddiisaasi waxay ahayd sida tan;

“Dadoow! anigu waala iiga kiin madax dhigay, mana ahi kiinnii idinkugu khayrka badnaa. Igu gargaara haddii aan toosnaada, haddii aan gafa na i qabta. Runtu waa amaano beentuna waa khiyaano, kiinnii daciifka ahi na agtayda awood buu ku leeyahay jeer aan xaqiisa siiyo. Kiinnii ugu awoodda badanna agtayda wuu ka itaal daranyahay jeer aan xaq ka soo qaado. Majirta ummad ka tegto jihaadko illaa Alle wuu dulleeyaa”.

Sidoo kale Cali binu Abii Daalib AR, wuxuu ahaa suugaanyahan, murtida gabay ku sooha. Sida uu ka marakacayo diiwaanka

gabayadiisu Cali wuxuu ahaa aftahan iyo gole ka hadlaa xikmaddu dibnaha ka saarsaaran tahay.

Aftahammada Islaamka waxay si baahsan u shaac baxday, wixii ka danbeeyey **fitnadii waynayd**. Markii muslimiintu u kala jabeen labada garab, koox uu hogaaminayo Cali binu Abii Daalib AR iyo koox uu hogaaminayo Mucaawiye binu abii Sufyaan AR, waxaa koox walba ka soo baxay aftahanno aad u farabadan, kuwaas golayaasha iyo fagaarayaasha dadka kala hadla. Dhanka kooxda Cali waxaa inagaga filan inuu hogaamiyey amiirkii aftahamada islaamku Cali binu Abii Daalib AR.

Dhanka kooxda Mucaawiye waxaan tusaale u soo qaadan karnaa, Camar binu Caas oo kamid ahaa afarta nin ee Carab ugu caqliga badnaa. Markii fitnadii dhamaatay na way sii bulaashay, waxaa na bilowdahay loollan dhanka fikirka iyo doodda ah. Halkaas oo ay samaysmeen madaahib iyo kooxo fikri ah. Waa la habeeyey aftahamada, qawaaniin iyo nidaam ayaa loo sameeyey. Sidoo kale waxaa aftahamada loo adeegsan jiray dhanka wacdiga, sama sheegista, sugidda xaq iyo xuma reebista. Xilligii hore ee islaamka wuxuu ahaa gole ka hadalku mid ka dabqaata Quraanka Kariimka ah. Waayo quraanku wuxuu ahaa weli na yahay, mid saamaynta ugu wayn ku leh quluubta muslimiinta, macnihiisu oo ahaa mid ay fahmayaan oo dareenkooda taabanaya. Khudbado aan aayado quraan ahi ku jirin lama dhagaysan jirin, qiima na ma lahayn, bal e' waaba lagu ceebayn jiray ninka hadal madaleedkiisa aayado quraan ah laga waayo. Waxaa la weriyaa Jaaxid inuu yidhi: 'waxaan khudban ka jeediyey golaha Ziyaad, aad ayuu na ula dhacay, balse markaan ka

soo tegay ayaan maqlay niman isku leh, wiilkaasi hadduu khudbadiisa aayado Quraan ah ku dari lahaa isagaa Carab ugu aftahansanaan lahaa'. Inbu Khalduun wuxuu yidhi: 'Muslimiinta carabta ahi wuu ka aftahamo badan yihiin, carabtii jaahiliga ahayd, hadday tahay tixda iyo hadday tahay tiraabta ba; waxaan arkaynaa Xasaan binu Thaabit AR, Cumar binu Rabiica, Farazdaq, Jariir IWM'. Dowladdii Umawiyiinta aftahamadu waxay ahayd mid kamid hubka ugu muhiimsan ee dawladdu adeegsato. Waxaa ku jiray hogaamiyayaal aftahamada loo aqoonsan yahay sida, Cabdimalik binu Marwaan, Xajaaj binu Yuusuf sidoo kale qolyihii ka soo horjeeday ama Khawaarij ha noqdeen ama cid kale sida Qadariyi binu Fujaa'a iyo Shabiib binu Shayba oo khawaarij ahaa.

Dabayaaqadii dawladdii Umawiyiinta iyo casrigii dawladdii Cabaasiyiinta aftahamadu waxay noqotay mid qoraal gasha oo leh xeerar iyo qawaaniin laysla yaqaan. Waxaa la diraaseeyey guud ahaan luuqadii oo xeerar loo sameeyey sidoo kale waxaa la soo dhanbalay qodobada quruxda iyo qiimayaasha khudbadda. Si kasta ba ha noqotee aftahamada xilliyadii hore, dhexe iyo danbe ee islaamka ba waxay ahayd mid ku xardhan taariikhda. Xilli walba iyo madal walba gole ka hadalku wuxuu ahaa daruuri. Waxaa intaa dheeraa munaasabadaha diiniga ah sida jimcaha, ciidaha iyo Alla bariyada guud, kuwaas oo khudbado laga jeediyo ay ku dheehan tahay aftahamadu.

SOOMAALIDA IYO FANKA FAGAARE KA HADALKA

“Gacan iyo in **geed laga hadliyo** gobanimaan sheegtay

Geeraarsha dheer iyo sagaal waran galaan sheegtay

Guubaabo xoogliyo inaan cadow ganaan sheegtay”.

Garaad Wiilwaal

Taariikhda Soomaalida isha ugu muhiimsan ee laga raadin karaa waa suugaanta iyo dhaqanka, suugaan haddii laga hadlayana aftahammo ayaa laga hadlaya. Ummad kasta waxay leedahay aftahan iyo cid gaara oo lagu xasuusto aftahannimadiisa/deeda. Ummadda Soomaaliyeed waa ummad fac wayn oo leh hayb, sooyaal fog iyo suugaan hodan ah. Hiddosamida dhaqanka iyo gobanimada ummadda Soomaaliyeed waxa ka buuxa aftahammo aan tiro lahayn. Haddii la dhuuxo sooyaalka iyo suugaanta Soomaaliyeed waxa si

fudud bannaanka loo keeni karaa heerkoodii aftahannimo iyo siday ugu faani jireen aftahannimada.

Suugaanta waxaan u saanqaadanay maadaama Af-Soomaaligu uusan qorrayn wixii ka horreeyey 1972dii, ee uu ahaa af lagu hadlo ee aan qornayd, waa af-tiraabeed isu rogay af-qoraal. Arrinkan awgeed ayaan wax badan loogu qorin. aftahannimadii Soomaaliyeed inkasta oo dhulmareenaddii dhulka Soomaalida yimi ay wax badan ka qoreen oo ay qireen Soomaalidu in ay ahayd/tahay dad afmaal ah, haddana ummadda dhaqankeeda ayaa si fiican looga dhuuxi karaa marka lagu dhigo luuqaddooda oo si buuxda loogu cabbiri karo. Intaasi oo jirta haddana kayd la'aan ma nihin ee dhanka suugaanta ayaan ka dhuuxi karnaa dhammaan wixii dhacay. Af-tiraabeedkaas aan soo sheegnay waxa uu lahaa suugaan aad u ballaadhan oo si murti leh uga hadasha nolosha reer miyiga iyadoo ula jeeddo badan leh, sida; waano, xigmad, ammaan, wargelin, dagaal (kicintii ama dejintiisa) kaftan, madaddaalo iwm.

Dhulmareenkii iyo bulsho iyo dad yaqaankii reer Galbeed ee cilmi baadhista dheer ku sameeyey bulshada Soomaaliyeed, sida Richard Burton buuggiisa Sahankii Richard Burton ee Afrikada Bari ee uu markii ugu horraysay Boodhari Warsame Af Soomaali u tarjumay tilmaanta uu Soomaalida ka bixiyey waxay ahayd ummad aftahammadu aad ugu badan yihiin ilaa heer la dhaho waa ummad wada aftahan ah. Bulsho hadal (Oral society) iyo bulshadii ama

qarankii gabayga (Nation of Poets) waa laba sifo oo Soomaalida ay ku sifeeyeen qolyihii baadhitaanka ku sameeyey suugaanta iyo dhaqanka bulshada Soomaaliyeed sida I. M. Lewis iyo Andrzejewski. Halkaas waxaan ka fahmi karnaa muhiimadda ay aftahannimadu ka lahayd bulshada Soomaaliyeed dhexdeeda. Waayo gabaygu waa calaamad aftahammo. Wallow farqi u dhexeeyo gabyaaga ah iyo aftahanka, hadda na xidhiidhka ka dhexeeyaa waa mid qotodheer.

Waxaa jira dareen odhanaya, qofkasta oo gabyya ahi waa aftahan, laakiin qof kasta oo aftahan ahi gabyya maaha. Laakiin mala-abbaarkaasi ma aha mid sax ah. Waxaa jiri kara, halabuur suugaan yahan ah oo gabyya, balse aan shuruudda aftahammada buuxin karin ama ba aan lagu tilmaami karin aftahan, bal e' **af-badhay** agnaan na ah.

Labadan sifo ee cajiibka ah labaduba waa labo astaamood aftahannimada Soomaalida caddaynaya. Raggii hore ee Soomaaliyeed ragganimo markay qayaxayaan waxay ku qayixi jireen aftahannimo, deeqsinimo iyo geesinimo. (Awjaamac Cumar Ciise). Yacnii ujeeddada halkan aan ka leeyahay waxa weeye qayaxaadda ragganimo qodobka kowaad in uu yahay aftahannimo.

Dhaqanka Soomaalida markii aan dhowro waxaan odhan karnaa; ummadihii dunida soo maray waa ummadda ugu aftahansan. Bal u fiirso, haddii aan tusaale u soo qaadano sidii loo kala saari jiray dadka markii ay xaajo murugto, waxaa jiray xeer, xeer-beegti iyo gar-xeer-beegti. Xeer waa garsoorkii iyo shuruucdii lagu kala bixi lahaa oo ilaa maanta meelo badan looga dhaqmo. Xeer-beegti waa guddi

ka kooban dad aftahannimo iyo xeer-dhaqan yaqaannimo isku darsaday. Gar-Xeer-beegti waa garta ay naqaan guddigaas iskugu jira aftahanka iyo xeer-dhaqan yaqaanka. Guddiga Xeerbeegtiga laguma dari jirin nin aan aftahan ahayn isla markaana aan aqoon buuxda u lahayn xeer-dhaqameedka Soomaalida.

Salaan Carrabey ayaa gabay uu tiriyeey qarnigii hore waxa midhihiisa kamid ahaa:

“Xeerbeegti murantaa gartay, xeelli hadashaaye,

Afku wuxuu la xoog yahay magliga xawda kaa jara’e

Xaasha’e nin libin kaa xistiyeey, xumihii waa yaabe”.

Dhaqankii hore ee Soomaalida waxa ka mid ahaa marka uu col duulayo in uu la socdo nin abwaan ah oo suugaanta qaybaheeda kala duwan ku cabbira wixii dhacdo ee colkaasu la kulmo. Haddii xoolo la soo dhaco ninkaas gabyaaga ah waxa uu leeyahay hal dheeriya oo la yidhaahdo “Hal-gabay”. Hashaas gabay waxa caddayn u tahay ixtiraamka iyo qadderinta loo hayo aftahammada gabyaaga.

Soomaalidu waxa ay ka mid yihiin bulshooyinka uu akhrisku ku yar yahay, balse hadalka ku wada xiriira. Badanaa qawaacidada afka iyo aftahannimada waxaa laga bartaa Suugaanta noocyadeeda kala duwan. Arrinka kale ee aftahammadii Soomaalida caddaynaya waa hal abuurka gole ka fuulka. **Gole ka fuul**, waa hal-celinta iyo hal-abuurka degdega ah ee maansada.

Dhaqanka Soomaalida waxaa ka mid ah in ciyaaro dhaqan la isku xogwaraysto, la isku maaweeliyo, lagu haasaawo mararka qaarna lagu doodo oo silsilado dhaadheer ka dhashaan. Ciyaartaasu waa ciyaar cajiib ah, kolkii wiil iyo gabadh haasaawayaan kobtaas ayeey ka dhalinjireen hal-abuurka iyo hal-celinta. Ruuxii hal-abuurkaas degdega ah isla judhaas aan ka hal-celin waxaa la odhan jiray:

Hoobay nin laba jeer yidhi
ma hal buusan garanayn
ma hurduu ka soo kacay
ma hawaawiraayaa.

Curinta caynkan ah tusaale fiican waxa u noqon kara hees
haasaaweedkii dheerayd ee dhex martay Cismaan Ibraahim
Warsame oo loo yaqaan Hurre Walanwaal iyo Cambaro Nuux
Maxamed oo loo yaqaan “ Laanta-bari’

Cutubka 2aad:

Hadalka iyo Aftahamada

1. Hadalka

Hadalku waa cod, waa jabaq dareen iyo fahan wadata. Waa ereyo la garan karo lana fahmi karo. Hadalku waa dhawaaq afka dadka ka soo baxa, ereyo ka kooban oo macno leh (Puglielli & Mansuur, 2012). Hadalka waxaa laysugu gudbiyaa fariimo ujeedo leh. Haddii aan la fahmayn waa hadaaq iyo hunu'hunu' uun, haddii uusan farriin lahayn waa macna la'aan, haddii uusan ujeedo lahaynna waa hadal wedkii galay.

Hadalku waa wheelka iyo qalabka fekerka. Waa qaybta muuqata ee maanka. Waa meesha laga cabbiri karo garaadka qofka. Luuqaddu waa astaamo u taagan waxyaabaha maskaxda ku jira, sidaas awgeed haddii aadan waxyaabaha maskaxdaada ku jira ereyo aad ku cabbirto u hayn, ma hadli kartid isla markaana fekerkaagu macno maleh, saa bannaanka ba uma soo bixi karee.

Hadalku waa mucjisada iyo sixirka ugu awoodda wayn ee aadamaha la siiyay. Hadalku waa dhawaaq iyo jabaq ka soocan jabaqda kale ee la maqlo. Haddii la jiido oo lagu luuqeeyo waad ku raaxaysan sida heesta, haddii la kala googooyo oo miisaan loo sameeya na waad ku raaxaysan sida gabayga, haddii la muhmalo la fahmi waaya na waa laga cadhoon, haddii la qurxiyo oo laysku dheellitira na waad ku qanci, haddii la kululeeyo waad ka xanaaqi haddii la qaboojiyo oo la

macaaneeyo na wuu ku raali gelin. Waxaad kaga maarantaa tilmaanta waxaadna si fudud ugu gudbisaa farriintaada.

Hadalku waa bandhigid waxyaabaha maanka ku jira, waa muujin waxyaabaha kaa dhex guuxaya, waa mid ka mid ah halbeegyada lagu cabbiro kartida shakhsiyadeed iyo awoodda caqliyeed ee qofka.

Mid kamid ah khulafadii reer Banii Ummayah – Cabdimalik Binu Marwaan, ayaa waxaa la waydiiyey sababta uu isagoo dhalinyaro ah u cirraystay? Wuxuu ku jawaabay, ‘sidee baanan u cirraysanayn! anoo todobaadkii kasta maalin kamid ah maskaxdayda hortiina kusoo bandhigaya’ Khudbadda jimaca ayuu ujeedaa.

Hadalku wuxuu leeyahay shuruud:

1. Waa inuu dhawaaq ahaadaa.
2. Waa inuu ujeedo lahaadaa.
3. Waa inuu ereyo ka koobnaadaa.
4. Waa inuu qof ka soo baxay.

Noocyada dhawaaqyada ee aan hadalka lagu sheegi karin waa badan yihiin. Ci’ iyo qaylo waa laba sifo oo loo nooc kamid ah dhawaaqyada. Xoolaha shimbiraha iyo bahaluhu ba waxay leeyihiin dhawaaqyo u khaas ah. Tusaale ahaan, dananku waa codka fardaha, cabaadka iyo ololkuna waa geela, qalaadkuna waa riyaha. Halka bulxanka, banaaxiga iyo bulaankuna yihiin codadka lo’da. Sanqadha dabaylaha iyo dhirta ka dhalata, guuxa baabuurta iyo sawaxanka

magaaladu midna maaha hadal, sababtoo ah ma buuxin shardiyada hadalka. Haddii mararka qaarkood ujeedada dhawaaqyada la fahmi karo xitaa, sida reenka xayawaanku dhashiisa ugu baaqayo, ama gooha libaaxu wax ku cabsi gelinayo, waxaa ka maqan ereyadii.

Dhawaaqyada noolayaasha qaar kamid ah:

Halkan waxaan kusoo uruurinay qaar kamid ah jabaqda iyo codadka noolayaasha qaarkood sameeyaan; kuwaas oo aan hadal loogu yeedhi karin balse ah uun dhawaaq. Waxaa na kamid ah dhawaaqyadaasi kuwa ay sameeyaan:

1. caruurtu way hadaaqdaa
2. dumarku waa mashxaradaan
3. xoolaha waa lagu foodhyaa
4. geelu wuu ololaa
5. awrku waa doobbiyaa
6. farduhu way dananaan
7. aarku wuu reemaa ama wuu daloombiyaa ama wuu higgoodaa
8. bisadu way xuruubisaa
9. lo'du way banaaxisaa
10. riyuhu way qalaadaan ama way miridhaan
11. iduhu way maacleeyaan
12. dawacadu way xareedisaa ama way aleegaddaa ama way malkhadisaa
13. dameeruhu way hindhaadhiraan ama daryaamaan
14. Waraabuhu wuu ciyaa ama wuu dharaqaamaa

15. nirguhu way dunuunucaan
16. maska qaar way mashxaradaan qaarna way doobyaa qaarna
way guuxaan
17. shimbiruhu way qaynaaniyaan ama way bulxamaan
18. eygu wuu qayshaa ama qowdhamaa
19. shinidu way yuustaa
20. rahu wuu dhaaleeyaa
21. dibiguna wuu dinnaahaa
22. madaxkutidu way yeedhaa

Faa'iidada iyo qaybaha hadalka

Hadalku waa weelka fekerka, waa furaha maskaxda. Haddii garaadku yahay waxa Alle dheeriga inooga dhigay, ee inagaga bedelay ma-yeedhaanka, hadalkuna waa mid kamid ah waxyaabaha ilaahay abuurta kale inagaga duway, inaguna galladay.

Qofku wuxuu u baahan yahay xidhiidh uu la sameeyo dadka kale, si loo wada xidhiidho waa in lays fahmaa, hadalku na waa ka ugu muhiimsan waxyaaba laysku fahmo. Kadib marka lays fahmo ayaa waxaa la awoodayaa in la wada shaqeeyo, waxna la wada qabsado.

Hadalku wuu ku badbaadin karaa, wuu na ku waxyeellayn karaa. Ereyga wanaagsan waa sadaqo, sidoo kale waxaa laga yaabaa erey aadan u aabbe-yeelin inuu naarta ku geliyo. Hadalku waa ka aan ku cabirno dareenkeena, jacayl, farxad, naxdin, cabsi IWM. Waa ku nefisnaa, waana ku dawownaa. Hadalku Waa ka dadka lagu qanciyo, waa ka wax lagu hogaamiyo, waana ka waanwaanta iyo nabadda lagu dhaliya. Aan wada hadalo waa aan heshiino.

Waxtarka hadalku wuxuu kusoo koobmayaa in:

1. Lagu cibaadaysto, ajar iyo wanaag lagu shaqaysto.
2. La iskula xidhiidho, laysku fahmo laguna wada shaqeeyo.
3. Lagu cabbiro dareemmada, laguna gudbiyo.
4. La iskaga dhaadhiciyo afkaarta, la iskuna qanciyo.

Qaybaha Hadalka

Hadalka waxaa loo qaybin karaa dhowr qaybood iyadoo laga eegayo dhowr dhinac. Mar waxaa laga eegayaa, tirade dadka lala hadlayo, mar ujeedada hadalka marna nooca hadalka la adeegsanayo.

Marka laga eegayo tirada dadka lala hadlayo:

Hadal mideed: Qof keli ah, wuxuu noqon karaa, qof aad is taqaaniin, ama qof aad isku cusub tihiin. Sidoo kale wuxuu noqon karaa qof aad ixtiraamaysid ama ka baqaysid ama qof dareemo kale idin ka dhexeeyaan. Qof kaa wayn ama qof kaa yar. Intuba waa kala duwanaanayaan, waayo mar walba waxaa jaangoynaya qaabkaaga

hadalka dareenka markaa aad ku jirtid ee ka dhashay qofka aad la hadlaysid iyo mawduucaad rabtid inaad kala hadashid.

Hadal midhadheed: Tiro yar; waa dad tiradoodu yartahay isla markaa aad is garanaysaan, mawduuca hadalkuna wax shuruud iyo caqabado ah lahayn. Waa dad aan wax daahyo ah u dhaxayn sida qoys, asxaab IWM. Kooxdaas oo kale waxaa loo ictibaarinayaa sidii qof keliya oo kale waayo wax adkaan ma leh la hadalkoodu.

Hadal mudaneed: Tusaale ahaan qof aad ixtiraamaysid ama aad ka baqaysid, rabtid na mawduuc muhiim ah inaad kala hadashid, waxaa ku hadlaysaa dareen aan ka duwanayn sidii inaad la hadlaysid boqolaal qof oo kale.

Hadal madaleed: Waa madal dad badan. Waa koox aan tiradeedu xadidnayn. Way yaraan karaan wayna badnaan karaan, waad aqoon kartaa, mana aqoon kartid, balse waa lagu igmaday ama adaa isu diray inaad ka hor hadashid, islamarkaana waxay kaa filayaan inaad farriin gaadhsiisid, qancisid ama macluumaad u gudbisid. Tusaale ahaan; kulamada, xafladaha iyo shirarka.

Marka laga eeggo dhanka ujeeddada hadalka laga leeyahay:

Fariin iyo xog gudbin: Waa hadal mucdiisu iyo ujeedada laga leeyahay tahay, in macluumaad, xog iyo fariin lagu gudbiyo, iyadoon wax ujeedo qancineed ah loo jeedin. Tusaale ahaan wararka iyo ogaysiisyada.

Amarsiin iyo hagid: Waa hadal ujeedadiisu tahay in farriin amar ah lagu gudbiyo. Waa amar ay tahay in la fuliyo, haddii lagu qanco iyo

haddii aan lagu qancin ba, diidmadiisa na natiijo ciqaabeed ka dhalan karto. Tusaale ahaan, amarada maamulayaasha iyo askarta.

Hadal qancineed: Waa hadal looga gol leeyahay in lagu qanco.

Ujeedada hadalka noocan ah loo jeediya waa in fikrad ama aragti gooni ah cid lagu qanciyo. Waxaa loo adeegsadaa qaabab badan iyo qalabyo kala duwan. Si qofka rabitaan iyo ogolaansho ku aaddan fikradda loogu abuuro ayaa hadalkan ujeedkiisu yahay.

Hadal madaleedka ujeedadiisu tahay qancin iyo ogolaansho ah aasaaska buuggani lafagurayo. Walow uu mararka qaar ka hadlayo, ujeedooyinka kale ee hadalka na, qancinta ayaa buuggan saldhigga u ah.

Marka laga hadlayo nooca hadalka ee la adeegsanayo: hadalku wuxuu u qaybsamayaa laba qaybood oo kala ah, tix iyo tiraab.

Tixdu: Waa hadal taxan. Miisaan iyo macno leh, qaafiyad go'anna ku socda iyo xaraf raac. Waxa kale oo loogu yeedha hadalka noocan ah, maanso. Suugaantu waa qaybta taxan ee hadalka, sidoo kale waa qaybta lagu kaydiyo, badanaa murtida iyo maahmaahyada. Waa weelka afka iyo nuxurkiisa. Waa qaybta ugu qurxoon ugu macaan.

Tiraabtu: Waa hadalka aan lahayn qaafiyad iyo miisaan midna. Waa ereyada oo laysugu xidho hab la fahmi karo iyadoon loo ogayn xaraf

iyo dhisme suugaameed midna. Keliya waxaa qaybtan shardigeedu
yahay shardiga hadalka – in la fahmo.

Suugaantu Waa Miidda Hadalka

Kelmedda suugaan luuqad ahaan waxay leedahay dhowr macne, waxaa kamid ah cowska yar ee meel ku hadha iyo iidaanka cuntada. Micnaha iidaanka ayaa ah kan iminka ina khuseeya si aan u fahano meesha suugaantu kaga jirto hadalka. Waxaan si fudud u odhan karnaa suugaantu waa iidaanka iyo dhuuxa hadalka. Waa ereyo si habboon loo habeeyey ujeedo ballaadhan na gudbinaya.

Ugu Horrayn maanso waa **qaafiyad**, waase kala dhisid iyo dhadhan duwan tahay, hees howleeda laga soo bilaabo sida (shubaasha iyo hees walwaaleeda) jiiiftada , heellada, geeraarka, masafada, guurowga illaa gabayga qaybihiisa kala duwan waxaa laysku raacsan yahay in haddii aan qaafiyada iyo habdhacu saxnayn inuu laaxin iyo laaqi gelayo lana tuurayo. Halka aan maanta ka hadlaynaase ma aha ab iyo tixoo dhan balse tuduca iyo meeriska gabayga ah ayaan toosh yar ku bidhiiqinayaa bal sida uu u dhismo iyo sida uu u dhadhamo iyo sirta ka danbaysa in meeris 100 sano ka hor la mariyey uu waaro oo illaa manta carrabka aadanaha kusoo laalaabto halka malaaayiin kalena daad raaceen iyagoon jabnaan iyo nuqsaan qaafiyadeed midna aysan eersan macnaha iyo muraadkii loo yidhina qumiyey.

Guud ahaan marka tix la curinayo waxaa loo tirshaa boqolaal nooc lana tirshaa boqol tuduc balse nuxurkaa ka hadhaa hal meeris iyo laba hal hays iyo halku-dheg noqda ayaa laga dhaxlaa, kaasaana hal abuur weliba baadhaa inta la kulantaase yar. Hadaba sida dhadhanka iyo ku dhegitaanka meerisku u samaysmo iyo sababta uu waaro aan si dhugmo leh u fiirino.

Ugu horrayn tuduc gabay ah waxaa qasab ah si ah oo aan muran ka taagnayn inaanu gabay ahayn haddii uusan shuruudan oofsan, hojis shaqaladiisa alamadiisa iyo codadkiisuba u dhamaystiran yihiin iyo hooris ku qodban oo xaraf la wadaaga hojiska sidoo kale na shaqaladiisa alamadiisa iyo codadkiisuba u dhamaystiran yihiin, waana taa macnaha QAAFIYADDU.

Intaa kadib si qurux iyo dhadhanka tuduca loo kordhiyo waxay hal-abuurada gabaygu adeegsadaan xirfado iyo qaabab ay ku siyaadinayaan tayada meeriskooda. Hadaba meelaha ugu muhiimsan ee meeriska laga dhadhansado iyadoon la dhugan waxay yihiin:

1. Fudaydka macnaha: taas oo ah in si fudud loo fahmi karo ujeedada uu xanbaarsan yahay, waa in uusan wax culays ah ku jirin dhanka dhawaqa dhanka fahamka iyo dhanka dhismaha midna. Waxay taasi suuragelinaysaa in uu meeriska gabayga ah si fudud loo qaado loona qaato. Waxaa caddayn u ah arrintaas in meerisyada macnohoodu adkaado oo ama culays ku jiro aysan halqabsina noqon dadkuna dhugmo wayn u yeelan.

2. Fudaydka ereyada: waa in aanu hal-abuurka curinayaa uusan adeegsan ereyo adag oo qariib ku ah maqal dhagaystayaasha, sida inuu soo amaahdo lahjado iyo luuqado aan ahayn tan u ku maansoonayo, arrintani way dhacdaa in badan oo gabyaagu mararka qaar ayuu soo daynsadaa ereyo luuqado kale ah oo uu isagu yaqaan, si uu qaafiyadda u saxo, taasi se waxay dhaawacdaa tayada meeriska ay soo gasho. Tusaale fudud meerisyada halhayska noqda ee waara badankoodu waa kuwa aan ereyadoodu qariib ahayn ee laysla wada yaqaan.
3. Fudaydka dhismaha: taas oo loola jeedo meeriska gabayga ahi inuu dhismihiisa iyo qaabka uu isu haysto yahay mid fudud oo aan daal iyo dadaal u baahnayn in la fahmo iyo in la sameeyo.
4. Xeeldheerida murtida iyo xikmada: tuduca ku salaysan run xaqiiqo la taaban karo ama la aaminsan yahay kana shidaal qaata waxyaabaha laysla wada waafaqsan yahay sida quraanka iyo xadiiska ama daliilada caqliga ah sida maahmaahyada iyo kuwa dabiiciga ah sida deegaan ka iyo noolaha ayaa loo bogaa dadka aad u soo jiita, suuragelna ka dhiga in meeriskaasi waaro.
5. Dhanka dhismaha qaafiyada: waxaa tuduca dheeh u ah sidaan hore usoo sheegnay in qaafiyadiisu saxan tahay,

laakiin iyadoo ay saxan tahay ayaa hadana lasii horumariyaa ,
sida iyadoo Xarafka gabaygu ku socday in ka badan 2jeer lagu
soo celiyo:

A. In saddexaale laga dhigo tuduca waxay ku kordhisaa
qurux iyo farshaxan saa'id ah bal ila dheego meerisyada
macaankooda iyo quruxdooda:

1. Hig ma siiyey Howraarta way, kala Halleeyaane (Salaan Carrabeey)
2. Ma Daleeyey Deelqaafku waa, kaa Dilaa gabaye (Cali Dhuux Aadan)
3. Allayl dumay Albaabada la xidhay Uunku wada seexday (Raage Ugaas)

B. Haddii afaraale laga dhigana mucda iyo macaankiisa ayaa
sii laba jibaarma wallow ay yaryihiin gabyaaga meeris
afar jeer xaraf ku rakaatay tireyey balse kan ila fiiri siduu
u bilan yahay :

XASAN IYO XUSEEN IYO XIRSAA, KAA XUSUUS BADANE
(Ismaaciil Mire)

- Curaddii cuddoonayd caddaan, midab curboonlaydi
- Cabbaneey cutiya caaggantii caashaq lagu sheegay
- Ee aad cugatay waagii na tidhi caaqil ila raadsha
(Bootaan)

6. Koobista ujeedada: dhanka kale isqabsashada iyo bogashada tirada meerisyadu isu haystaan ayaa iyana leh dhadhan iyo qurux sixri ah oo gabayga ama tuduca yaab u yeesha. Hal-abuurka suugaanta qaar baa u fila in badnaanta meerisyada gabaygu ay tahay karti iyo awood dheeri balse taa caksigeed in ujeedkaaga aad ku bogatid meeris ama laba meeris oo macnihii iyo dulucdii ay kaa kaafiyaan ayaa ah karti hal abuurimo oo dheeri ah, taas macneheedu maaha in aan leeyahay ararta iyo agagaska kale macno maleh maaha, balse dulucdu inay ku koobnaato labo ama sadex meeris oo isku aabudhan mawduucii kasta oo ay tahay farshaxanka koobista meerisyadu, waana arin iska dabiici ah oo xitaa hadalka caadiga ah looga baahan yahay koobnaantu Maxamed Ibraahin Warsame (Hadraawi) waa tuu lahaa:

hadalkana sar weedhiisa

una saaf qofkii waaya

saddex erey halkii dooni

soddon yaanay kaa qaadan (sirta nolosha)

Tan waxaa lagu macneeyaa marka la leeyahay “hebel gabaygiisu waa sadexle, ama waa afarle, ama waa shanle, ama, “ ayaa ah tuducyada gabayga ayaa sadex-sadex, afar-afar ama shan-shan isu haysta isuguna daboolan oo aan daldalool lahayn. Tusaale gabayga sadexlaha ah waxa ku caan

baxay oo aad si fiican uga fahmi kartaa maansada badda ah
ee Sayid Maxamed Cabdulle Xassan, mar gabay uu tiriyeey uu
Xuseen Dhiqle ku luuqeeyey uu laba laba isu qabadsiiyey
waatuu ku lahaa:

luuqda na haa bi'in sowdku waa, laaxiboon yahaye
maandhow likowlaha ka daa, labana how meerin
meeshanad lowga u dhigayn kor uga laaameeri. (Sayidka)

Qaabkaas ayaa u baaahan dadaal iyo fiiro gaar ah kaasoo
tuduca kasoo dhalaaliya dhiggiisa; meerisyada kale, hadaad u
fiirsata na meerisyada waara ama waa mid ama waa laba
ama waa sadex xanbaarsan macne dhamaystiran oo aan hor
iyo dib toona meel laga lifaaaqaa ka bannaanayn.

Tusaale ahaan:

Adduunyada nin noolow maxaa aragti kuu laaban
(Cabdigorod) (1)

Ragow kibirka waa lagu kufaa kaa hala ogaado (Ismaaciil
Mire) (1)

Maandhow ixsaan lagama tago eed haddaad geliye (Sayidka)
(1)

Haddii aamus doqoniimo dhalay hadal na eedowye
Holow yaa wax lagu eed baxoo aada garanaayaa (2)

Dhashaaday sugtaa xaajadaad dhowrataa abid
Nin dhirbaaxe quudheed dugsaday dhaqayadeed maal (2)

Doodda iyo Hadalka

Markaan gole hadlayno, waxaan jeedinaynaa waa dood, aragti ayaan gudbinaynaa, isla markaana taageeraynaa ama diidaynaa. Dooddeenu si ay u noqoto mid maangal ah, isla markaana leh anshax iyo asluub sare waxaan halkan kuu qaada dhigaynaa qaybtan aan u bixinaya, qawaaniinta doodda.

Guud ahaan dooddu iyadoo ah dabeecad aadamaha ku abuuran, Alle na SK uu ku tilmaamay: *‘Insaanku wuxuu ahaaday midka ugu doodda badan’*. In wax la rogrogo, qof walba sida ay ugu muuqata uu soo gudbiyo waa dhaqan aadanuhu ka siman yahay. Aragtida qofku sax iyo khalad midkay doonto ha noqotee qofku xaq buu u leeyahay inuu soo gudbiyo. Sidaas awgeed xaqa sheegista aragtida waxaa laysku waafaqay inuu ka mid yahay xuquuqda aasaasiga ah ee binii aadamka. Si kasta ba ha noqotee, taariikhda doodda waxaa ku

caan baxay Giriigii hore. Falsafadda ku dhisan doodda iyo xujo samaynta iyo shirrabaadda maangalnimada ayaa ahayd mid ka hanaqaaday carriga Giriig qarniyadii ay calan wallaynayeen.

Sida iska cad, majaalka dooddu waa aragtiyaha aan ku dhisnayn xujo (Burhaan) sugan oo go'an. Kuwaas oo ay macquul tahay in xaqiiqadu ka duwan tahay sida aan aaminsanahay. Haddii se laga dooddo wax lama taabtaan ah – lama taabtaanka halkan waxaan ka wadnaa, qawaaniinta caqliga ee maangalnimada lagu miisaamo, ama la garan og yahay (badiihiyaadka) sida in biyuhu haraadka biiyaan, dabkuna wax gubo, waxay arrintu noqonaysaa sidii Sheekadii ardaygii aqoonta falsafadda iyo maangalka u doontay Giriigga.

Wuxuu muddo badan ku qaatay barashada iyo lafagurka cilmiga caqliga. Maangalka iyo sida xujo doodeed loo abuuro. Maalintii uu soo qalin bogay, ayuu ku soo laabtay wadankiisii kadib waalidkii ayaa qado soo dhawayn ah ku casuumay. Iyadoo miiskii qadada la fadhiyo oo ay saaran yihiin laba digaagadood ayuu wuxuu yidhi, ma idinku qanciyaa in cuntada miiska saaran ay tahay saddex digaag ah. Kadib waxaa bilaabatay dood dheer oo ku caddeeyey in waxa miiska saaran ayna ahayn laba digaag ah ee ay yihiin saddex digaag ah. Ugu danbayn markii laysku xiiqay Odaygii iyo islaantiina ay ku daaleen inay caddeeyaan in cuntadu tahay laba xabbo oo digaag ah, ayaa Odaygii wuxuu yidhi; wiilkaygow labadan xabbo ee digaaga ah aniga iyo hooyadaa ayaa cunaynee, adigu xabbada saddexaad cun.

Hadaba haddaan isku dayno inaan kusoo dhawaano macnaha dooddu waa hannaan ka mid ah qaababka qancinta, kaas oo ku dhisan xujooyin doodeed ka shiidaal qaadanayo waxyaabo laysku afgartay. Halka qancinta dhamayska tirani tahay mid ku dhisan xujooyin ku salaysan caddaymo (burhaan) laysku waafaqsan yahay.

Farqiga u dhexeeya xujo doodeedda iyo xujo burhaaneedda ku dhisan caddaynta dhamayska ah wuxuu yahay; in ta hore ku salaysan tahay tiirar ay heshiis ku yihiin labada dhinac ee dooddu, qancintu waxay ku dhisan tahay caddaymo caqliyeed aadamaha oo dhan heshiis ku yihiin.

Sidaas awgeed doodda waxaa aasaas u ah, in ay jirto gogoldhig laga duuli karo, taasoo ah in la xaddido waxyaabaha laysku waafaqsan yahay, kuwaas oo labada dhinac ee dooddu ay garsoor ka dhigan karaan.

Anshaxa doodda

Markaan ka hadlayno doodda waxay leedahay anshax ay waajib tahay in la raaco si looga midha dhaliyo. Markaan dood ka hadlayno, waxaan ka hadlaynaa laba dhinac oo arrin ku kala aragti duwan. Kala aragti duwanaantaas waxaa ka dhalan kara

isfahmi waayaa. Hadaba si isfahmi waagaas loo xakameeyo,
aragti kala duwanaantu na u noqoto mid midha dhal ee aanay
noqon mid dhibaato horseedda, waxaa muhiim ah in dhowrkan
qodob la tixgeliya:

Erey bixinta

Inta ugu badan isfahmi waayaga waxaa u sal ah iyadoo ereyo isku
mid ah macnayaal kala duwan loola jeedo ama ereyo kala duwan
isku macne loola jeedo. Waxaa dhacda in hal macne loo adeegsado
ereyo kala duwan, taasoo loo qaadan karo inaan kala duwanahay,
waxaase ka khatar badan tan, in hal erey loo adeegsanayo laba
macne oo kala duwan.

Tusaale ahaan: qof baa wuxuu ka hadlayaa wadaniyadda, wuxuuna u
jeedaa in dalka daacad loo ahaado, halka qofka kale na wadaniyadda
u yaqaan in reer ama diin ama jinsi gaar ah daacad loo ahaado.

Tusaale ba ha ahaatee, Tan oo kale waxaa ka dhalan kara
ismaandhaaf baaxadleh, taas ah in qofka u haysta wadaniyadda in
dalka loo niyad samaado uu dhamaan dadka ku nool oo dhan
tixgelinayo, halka kan ka fahanka duwan ee u haysta reerkiisa oo
qudha inay wadanka leeyihiin, uu maanka ku hayo oo keliya qaar
kamid ah muwaadiniinta. Labadaa qof oo kale way adagtahay in
doodoodu ay midha dhasho.

Sidaas awgeed waxaa muhiim ah in, ka hor intaan hadalka la dhex
gelin la qeexo ereybixinta la adeegsanayo iyo macnayaasha loola

jeedo. Sidoo kale iyadoo hadalku socdo haddii laga fursan waayo in la codsado in la qeexo ereyo gaar ah macnaha uu ula jeedo dooduhu.

Xakamaynta dareemayaasha

Mid kamid ah dhibaatooyinka doodda ka dhiga ma dhallayska ayaa ah in aan nafta la kaantaroolin. Xanaaqa iyo caadifadda oo hadheeya doodda waxba kuma kordhiyo aan ka ahayn inuu burburiyo. Markasta oo codku kor u qaadmo, markasta oo heerka maangalnimadu hoos u dhoco. Qofka codka kor u qaadayaa wuxuu is leeyahay, qayladu dooddaada ayay awood ku kordhinaysaa balse taas cagsigeeda doodda way burburinaysa ama macnaha ayay ka qaadaysaa. Codkaaga kor how qaadin, ee maskaxdaada kor u qaad.

Waa wax iska dabiici in marka sidaas aaminsanayd si ka duwan lagu sheego, ama qanaacaadkaagii wax burinayo lagu dodo in dareenkaagu kaco, balse sida saxda ah waa in cadhada iyo dareenka xanaaqa la xakameeyo, waayo haddii aad saxan tahay, oo doodda kaa soo horjeedda khaldan tahay, waxaad awood u yeelan doontaa inaad si deggen u tustid qalooca aragtida jaalkaaga, haddii lagaa saxan yahay na waxaad heli doontaa fursad aah isku saxdo oo aa khaladkaaga ku aragto. Mar walba waxaa dantu ku jirtaa degenaanta.

Ka hadlidda mawduuca iyo afkaarta

Guud ahaan dooddu waxay ka dhisantaa laba qaybood, soo jeedin aragti cusub iyo duritaan aragti hore u jirtay oo la dhaliilayo. Sidaas awgeed markaan fikrad dhaliilayno ama sheegayno meelaha ay ka jilicsan tahay, waxaa aad muhiim u ah kala saarista aragtida iyo qofka aragtida leh ama soo gudbiyey. Badanaa dadku marka aragtidooda la naqdiyo waxay u qaataan in shakhsiyaddoodii la burinayo, waxay dareemaan bahdilaad, sidaas awgeed waxay qaataan xaalad colaadeed iyo difaac nafsi. Xaaladaas oo meesha ka saarta dooddii mawduuciga ahayd oo u bedesha dood shakhsi ah.

Hadaba si aan xaaladda noocaas ah uga badbaadno waxaan u baahanay inaan kala saarno, aragtida iyo shakhsiyadda qofka. Sidoo kale marka aragti aan leenahay ama soojeedinay la durayo ama la dhaliilayo aynaan u qaadan in shakhsiyadeena wax loo dhimayo.

Hadaba tolow maxay kala yihiin aragtida iyo qofka aragtida leh? Waxaa laga yaabaa in lagu wareero aragtida iyo qofka aragtida leh farqiga u dhexeeya. Aragtidu waa jiritaan caqliyeed oo ku

dhisan xujooyin maangal ah, qof ayaa ka fekera oo soo jeediya, isagaa abuura ama meel ayuu ka qaataa. Sidaas awgeed aragtidu waa mid iskeed u taagan oo aan qofka shakhsiyadiisa kamid ahayn. Waayo haddii aragtidu qofka ahaan lahayd, ama qofku aragtida ahaan lahaa, xaaladdu waa sidan waa ka bedelnaan lahayd. Ugu yaraan waxaan dhihi karnaa aragtiyaha iyo afkaaruhu waa mid kamid ah hantida qofku leeyahay, waayo ta aragtida faaiidada lehna waa la haystaa la aan faaiidada lahayn ama aan lugaha adag ku taagnayna waa layska bedelaa. Dhibaataadu se waxay tahay, badanaa binii aadamka waxaa iska dhexgala waxay leeyihiin iyo waxay yihiin. Shakhsiyadooda iyo hantidooda, sidaas awgeed baa loo arkaa in marar badan qofku gaadhigiisa, shaadhkiisa iyo xitaa kabihiisa u difaacdo sida shakhsiyadiisa oo kale.

Isku soo duuboo, marka aragti aad leedahay la dhaliilo kama dhigno in adiga shakhsiyadaadii la dhaliilay, ha u qaadan in shakhsiyadaadii la dhaawacay, balse u qaado in shay kaa madax banaan oo iskii u taagan ay aragtidu tahay, hadday is isku filnaan waydoo oo aysan lahayn tiirar maangal ah oo ku istaagto na ay dhimanayso haddii kale na aysan kuu baahnayn.

Ereyada xanafta leh

Ereyadu waa kala heerkul duwanyihiin, way kala dareen badan yihiin, wayna kala xasaasiyad badan yihiin, marka aan doodayno waxaa muhiim ah inaan heerkulka ereyada ku haynno heerka berefowga ee '0 Degree Celsius'. Waa in aan la adeegsan ereyada xanafta leh, ereyada xanaaqa iyo ereyada xusuusta xun leh. Ujeedada dooddu maaha maagis, duritaan iyo ka xanaajin, balse waa xujo, aqoon kororsi iyo is qancin. Sidaas awgeed wax kasta oo ujeedadaas leexinayaa waa mamnuuc in doodda lagu soo daro, haddii la rabo in midho laga gurto.

Gole ka hadalka iyo doodda

Sidaan hore usoo carrab baabnay, gole ka hadalku waa aragti soo jeedin iyo dood badanaa hal dhinac ka imanaysa, balse taas macneheedu maaha in aan darafka kale ee doodda la tixgelinayn. Xitaa haddii aysan doodda labadeeda dhinac markaas isla falgaleyn, waa muhiim in doodda lagu dhiso qawaaniin saxan, oo ixtiraam deganaan iyo maangal ku dhisan.

Way dhacda in gole ka hadalada qaarkood labada dhinac ee dooddu ay isla falgalayaan oo dhegaystayaashu jaanis u helaan inay aragtidooda soo gudbiyaan balse, halkan ta inoo muhiim ka ahi waa in gole ka hadlaha rasmiga ahi dooddiisa ku dhiso qawaaniinta dood wanaagga, si uu u gaadho ujeedka gole ka hadalkiisa iyo dooddiisa ba.

2. Aftahamada

“Hadal waa kii kooban oo kaalin gala” – murti Soomaaliyeed

Aftahamadu waa sifo qofka dhaxalsiisa sharaf. Waa mindi laba afleh, balse haddii si wanaagsan looga faaiidaysto ammaan. Waxaa lagu qeexi karaa aftahanimada inay tahay; qof fikraddiisa si wanaagsan hadal ugu cabbira, (Puglielli & Mansuur, 2012). Waxaa jira ereyo badan oo loo adeegsado qofka aftahanka ah, waxaa kamid ah, afmaal oo aqoonsan karo maansayahanka; afmiishaar ama afmiinshaar, qof ku meel-mariya wuxuu doona codkarnimo iyo karti dhagari ku jirto (Puglielli & Mansuur, 2012), waa marka dhanka xumaanta loo adeegsadee. qof codkar ah; iyana waa awoodda hal-abuur ee qof leeyahay inuu fikraddiisa si wanaagsan hadal ugu sheego.

Guud ahaan, aftahamadu waa helitaanka hadalka habboon, xilliga habboon iyo sida ugu habboon in loo dhoho. Qofka aftahanka ah waa qofka murtilaha ah. Waa qofka yaqaan xilliga aamusku habboon yahay, marka hadalka loo baahan yahay na aan aamusin. Aasaaska iyo dhidibka aftahamadu waa qancinta. Meeraha ay ku dul wareegto, sida dhulku qoraxda ugu wareego ayaa ah nuxurka yeelitaanka iyo ajiibidda aragtida hadlaha. Sidaas awgeed haddii aanu qofka hadalkiisu heer qanaaco gaadhsiin karin dhagaystaha, aftahannimadu waa kala dhiman tahay.

Muhiimadda Aftahamada

Fanka aftahammadu waa nooc ka mid ah xidhiidhka bulshad isla markaana ah kan ugu saamaynta badan ee ugu muhiimsan. Marka laga dhowro dhanka shaqsigaa faa'iidadaa ruux uu u leeyahay waxaa ka mid ah kasbashada kalsoonida bulshada ku hareeraysan, horumarinta iyo suuq-gaynta ganacsigiisa/geeda, meelmarinta afkaartiisa iyo ka dhaadhicinta iyo ku qal-qaalinta bulshada wax kasta oo uu ruux doonayo. Marka laga yimaado faa'iidooyinkaas tirada badan ee uu shaqsigaa uu u leeyahay waxaa uu lafdhabar u yahay xidhiidhka bulshada, baraarugga bulshada, dhiirrigelinta,

jihayta iyo isbeddelka bulshada. Xidhiidhka bulsho waxa abuuraa isku xidhnaanta bulshada. Bulshadii isku xidhan waa bulsho midaysan isla markaana awoodda midnimada iyo wadajirku waa mid aan ka wada dheregsannahay. Xidhiidhka bulshada waa joogto, waa maalinle, waa arrin mar kasta loo bahan yahay. Ka soo bilow nololosha maalinlaha ah, is-dhexgalka inta shaqo wadaagta ah, shaqaalaha, xirfadlayaasha iyo maamulayaasha ilaa madaxdooda waxa dhexmara waa xidhiidh bulsho oo joogto ah. Xidhiidhkaasi haddii uu guulaysto waxa guulaystay ganacsigii, haddii uu guuldarraysto waxa guuldarraystay ganacsigii. Sidaa si la mid ah in bulsho guulaysto oo ay geed hadh leh hadhsato waxa guulaysato waxay ku xidhan tahay xidhiidhka ka dhexeeya bulshadaas.

Si loo helo xidhiidh iyo isku xidhnaan bulsho waxaa lagama maarmaan ah in la helo afmaallo si fiican u fahansan fanka aftahammada isla markaana bulshada baraarujiya, ku qalqaaliya isbeddelka, wanaagga, nabadda iyo horumarka.

Afmaallo fagaarayaasha ka hadla oo bulshada ku dhiirrigeliya tallaabo kasta oo markaas la gudboon runtii ummaddaasi waxay noqotaa ummad dib ugu dhacda oo ka hadha ummadaha kale. Fagaare ka hadalku waa mid ka mid ah xidhiidhka bulshada oo weliba ah kan ugu saamaynta badan. Maanta dunida waxaa ka furan kulliyado, akaademiyo iyo goobo aad u tiro badan oo lagu barto Fanka fagaare ka hadal iyo aftahammada.

Saamaynta Aftahammada

Aftahammadu waa seef labo af leh, oo hadba dhankii loo adeegsado wax u jarta, waxaa loo adeegsan karaa xumaha, hurinta colaadaha iyo gudbinta fikradaha gurraacan. Sidoo kale intaas in la mid ahaa dhiggooda ayaa loo adeegsan karaa oo waxaa lagu baraarujin karaa bulshada, waxa lagu dhiirrigelin karaa samaha iyo wanaagga. Waxaa lagu qalqaalin karaa nabadda iyo horumarin bulshada. Saamaynta aftahammadu waxay noqon kartaa labo nooc oo kala ah mid saamayn taban ama mid togan.

Nin haddii aftahan loo yaqaan amuu abwaan sheegto
Ilaahay haddii uu yaqaan iyo awooddiisa
Waa inay odhaahdiisu tahay eex midaan kicinin e
Sidii Nebi Ayyuub waa inuu Samir adkaadaaye
Awliyo sideed waa inuu aragti yeeshaaye
Sidii ugub haween waa inuu u asturraadaaye
Xaqqa waa inuu ku addimaa oo arrimiyaaye
Afhayeenka dhaqankiisa waa inuu ahaadaaye
Ajarka iyo dembiga waa inuu kala aqoodaaye
Arxan laawe waa inuusan noqon uur-khabiisi ahe

In kastaan kolley aadanaha iimo laga waayin

Insaaninimo waa inuu, ku ismanaadaaye. ((Jaamac Kediye)

Saamayn Togan

Adduun halyeeyadii iyo halgamayaashii soo maray waxay ku caan baxeen badiba geesinimo, geesinamada waxaa u dheerayd aftahannimo iyo in ay yaqaaniin habka taban ee loo adeegsado. Tus. Khudbaddihii caanka ahaa ee Martin Luther King, Mahadma Gaandhi, Mama Teresa iyo in badan oo kale ayaa samaynta taban ee aftahammada iyagoo adeegsana ummaddo dhan ka saaray dullinimo gumaysi, colaad iyo dib u dhaca. Una horseeday baraarug, isbeddel, xorriyad, nabad iyo horumar. Khubaddii caanka noqotay "I Have a Dream" waxay ahayd tusaale fiican oo samaynta taban ee aftahammada ka marag kacaysa. Sidoo kale Soomaalidu kolkii gumatuhu ku soo duulay waxa jiray abwaanno iyo aftahammo aad u tir obadan oo u kacay sidii ay ummadda Soomaaliyeed uga saari lahaayeengumaysiga iyo dullinimada. Wxaan tusaale usoo qaadan karnaa Sayyid Maxamed Cabdulle Xassan, Ismaaciil Mire iyo kuwo kale o obadan dhammaantood waxay bulshada ugu baaqi jireen baraarug in ay hurdada ka kacaan oo ay iska dhiciyaan gumaysiga. Dhanka kale maantada la joogo weli way jiraan aftahammo iyo dad bulshada dhanka wanaagga u hoggaamiya sida culimada oo bulshada mar kasta khayrka ugu yeedha. Nin kasta oo culimo ah aftahan maaha balse waxay ka mid yihiin dadka mar kasta bulshada wanaag-faristooda u taagan.

Saamayn Taban

Samaynta aftahamada inta aan ka soo sheegnayba waxaa ka xaqiiq ah in dhiggooda loo adeegsan karo sida isku dirka bulshada, hurinta colaadaha iwm. Hoggaamiyihii Jarmalka ee Adolf Hitler oo ka mid ahaa ragga aftahannimada looga dambeeyo waxaa uu aftahannimadiisa ku galaftay 12 milyan dad gaadhaya. Keliya dhanka togan ayuu u adeegsaday aftahammada sida, ku qalqaalin, hurinta colaada iyo dagaalgelinta. Sidii waagaas ay aftahammadu u ahayd seef laba af leh oo dhanka xumaha iyo samaha labadaba loo adeegsado ayey weli maanta u tahay.

Tororogta Iyo Aftahamada

“Ilaahay wuxuu ina siiyey laba dhegood iyo hal af, si dhegaysigeenu u noqdo labajibaar ka hadalkeena” Murti hore.

Hadal badnaantu waa dabeecad qofeed oo ah in uu had iyo jeer sheego hadal tiro badan oo aan loo baahnayn (Annarita iyo Mansuur 2012). Hadal badnaantu maaha aftahamo. Waayo hadalku hadduu bato, waxaa meesha ka baxaya shuruudda aftahamada oo ay kow ka tahay koobnaanta. Haddii hadalku bato waa lagu caajisaa, sidoo waa

la kala illaawaa. Waxaa dhacda in qofka hadalka badan la dhagaysto, la na xiiseeyo balse taas macneheedu maaha inuu aftahan yahay. Waxaa laga yaabaa in madadaalo laga helayo balse ujeedada iyo arrintiisa toona ma hirgelayso, sababtoo ah waa la kala illaawayaa, hadalka intiisa danbe ayaa intiisa hore ku illowsiinaysa, ama nuxur badan buusan xambaarsanayn. Waxyaabaha keena hadal badnaanta, waxaa kamid ah qofka oo haya macluumaad fara badan, isla markaana haya fursad uu ku sheego. Macluumaad badnaanta keliya kuma filla inaad hadal badnaato, waa inuu hayaa kanshihii iyo ciddii u la hadli lahaa intaba. Sidoo kale waa inuu yahay qof hadalka omateed u haya.

'Markasta oo aad isku daydo dadka inaad kaga yaabisid ereyo, waxaad usii muuqanaysaa qofka iska caadi ah, iyo mid aan waxba meesha ku hayn. Xattaa haddaad ku hadlayso wax iska maalaa yacni ah, waxay u muuqanayaan wax yaableh haddii aadan daaha ka wada qaadin. Dadka saamayn badan leh, waxay dadku kaga helaan waa yaraanta waxyaabaha ay ku hadlayaan. Markasta oo hadalkaagu bato, waxaad usii dhawaanaysaa inaad dhahdid waxyaabo aan doqoniimo ah' (Robert greene iyo Joost elferrs 2009)

Hadduu aamus doqoniimo hadalna eedowye
Allaw yaa wax lagu eed baxoo aada garanaaya

- Abwaan hore

Cutubka 3aad

Hannaanka

Qancinta

Qeexitaanka qanaacada

Meeraha qancintu wuxuu ku dulmeerayaa xuddunta “saamaynta dadka”. Sida meeraha gole-ka-hadalku ugu meerayo isla qancintan laftigeeda, dhamaantoodna waxay ku dulmeerayaan giraanta hogaaminta iyo hagidda basharka.

Xidhiidhka ka dhexeeya gole-ka-hadalka iyo qancinta ayaa ah mid is dhalitaan. Haddii qancitaanku maqan yahay, gole-ka-hadalku ma midho dhalin. Sidaas awgeed waxaa habboon in farsamooyinka qancinta laga soo hormariyo, farsamooyinka gole-ka-hadalka.

Hadaba, qancintu maxay tahay? Qancintu waa farsamo aqoonaysan oo looga gol leeyahay natiijo waafiqintaan ama ku raacitaan. Waa dedaal habaysan oo laga soo shaqeeyey iyadoo la adeegsanayo waddooyin kala duwan, kaas oo lagu bixiyo sidii loo saamayn lahaa ra’yiga dadka.

Markale, qancintu waa bedelitaanka mawqifka qof ama koox. Waa bedelaadda dhaqan, caqiido ama go’aan, iyadoo la adeegsanayo farriin, jawi kala doorasho ah, iyadoon qasab jirin. (Perloff, 2003).

Si kastaba ha noqotee afar qaybood oo muhiim ah ayuu ka koobantahay qancintu:

- Inay tahay hannaan iyo waddo la maro.
- Inay tahay isku day saamayn iyo bedelaad ra'yiga qofka.
- Inay fariin gudbinayso iyo
- Inay tahay doorasho iyo rabitaan qofka ka yimi.

Qancintu maadaama ay tahay waddo, waa inay ahaato mid leh meel ay ka bilaabato iyo meel ay ku dhamaato. Waa inay ahaato mid diyaarsan oo ku talagalkeeda wadata. Waa in aanay noqon ka duldhac, ee ay ahaato mid laga baaraan degay. Ugu horrayn fikradda la rabo in lagu qanco inay ahaato mid u qalanta, marka labaad in la geliyo dedaalkay u baahan tahay, marka saddexaadna in la siiyo wakhti ku filan. Afkaarta qaar baa u baahan wakhti si loo shiido, kadib loola falgalo ugu danbayna lagu qanco.

Sidoo kale, waa in il gaar ah lagu eego cidda la qancinayo. Cidda la rabo in la saameeyo waa in xisaabta lagu darso waxa lagaga talagelayo. Sidaas aawadeed waa in farriinta la gudbinayo, loo gudbiyo sida ugu habboon ee suuragalka ah, hadday noqon lahayd qoraal, cod ama muuqaal. Ugu danbayna mar haddii ba arrintu qancin tahay waa in aanay meesha oollin wax qasab iyo hanjabaad ahi.

Noocyada xujada

Marka la joogo aqoonta maangalnimada (mantiq-qa), xujadu waxay u qaybsantaa shan qaybood oo u kala awood badan sida ay u kala horreeyaan.

1. Xujada ka shiidaal qaadanaysa waxyaabo la hubo; noocan waxaa la dhahaa caddayn iyo burhaan. Waxay ku dhisan tahay daliilo hubaaleed caqli ah. Daliil hubaaleedka caqliga ah; wuxuu noqon karaa, wax la taaban karo sida in dhagaxu adag yahay, in dabku kulul yahay, ama maangal xisaabeed sida in $1+1=2$, ama se in qaybtu ka yartahay dhamaanta. Xujada noocan ah waa midda ugu saraysa noocyada xujada, waayo waxay keen cuskanaysaa wax la hubo, waxayna faaiidaynaysaa ogaal hubaal ah. Si kasta ba ha noqotee, in la helo xujo noocan ah ma badna. Waayo badanaya si xujo loo sameeyo waxaa lasoo daliishadaa waxyaabo aan hubaali ahayn ee tiirar kale ku dhisan. Sidaas aawadeed xujadu waxay isu bedelaysaa nooc kale xujo samayn ah.
2. Xujo doodeed: xujadani waa mid ku dhisan daliilo ay isla ogolyihiin dhinacyada dooddu. Daliiladaasi waxay noqon karaan kuwo xaqiiq ah amase aan xaqiiqo ahayn balse labada dhinac ee doodayaa isla ogol yihiin. Badanaa markaa dood la samaynayo waxaa shardi ah inay jiraan waxyaabo ka

dhexeeya labada dhinac ee doodda, kuwaas oo ay ogol yihiin in xujo laga dhigto. Sidaas aawadeed xujada doodeedda laga sameeyo waxyaabaha laysla ogol yahay, balse aanay qasab ahayn inay saxdii yihiin, waxaa la dhahaa xujo doodeed. Waxaana ka dhalanaya in lagu qanco natiijada, kadib marka laysku waafaqo natiijada kasoo baxda.

Dooddu badanaa waxay dhex martaa laba dhinac oo isu dhigma, laba qof ama laba kooxood oo leh awoodo isu dhigma, dhan aqooneed dhan garaadeed iyo dhan tireed ba. Balse waxaa dhacda marar badan in dhinacyada wada hadlayaa aanay isu dhigmin. Halkan oo loo baahanayo nooc kale oo xujo ah.

3. Xuja khudbadeed: waa xujo aan badanaa lahayn qawaaniin sugan oo lagu cabbiro inay saxan tahay iyo inay khaldan tahay, waxay ku dhisan tahay inta badan saamaynta dareenka jamhuurka. Sababta aan loo sugi karin awoodda xujeedda noocan waxaa keenaya duruufta khudbadda oo ah mid aan saamaxayn in la miisaamo dhamaan tiirarka maangalnimo ee xujada. Waxaa jirta xujo kale oo aad ugu dhow balse iyadu badanaya ku dhisan dareenka mala'awaalka.
4. Xujo suugaameed: waa nooc kamid noocyada xujada ee aad ka u saamaynta badan, balse aan ku dhisnayn badanaa, tiirar maangal ah. Suugaantu waxay xadantaysaa dareenka, mala'awaalka iyo sawiraynta. Waxay abuurtaa xaalad

jibbeed, taasoo isla markaba keenta in qanaaco degdeg ah iyo ogolaansho lagu ajiibo. Balse haddii loo sii fiirsado maangalnimadeeda maaha mid ku dhisan dhidibo adag. Nooc xujeedka ugu danbeeya waxaa weeye:

5. Khalad sheegga doodda: waa nooc kamid ah beenta maangalka ah; taasoo lagu majara habaabiyo xaqiiqada. Qaababka loo sameeyo khalad sheeggu waa badan yihiin, waxaan si faahfaahsan ugu sharaxi doonna qaybaha danbe cutubkan.

Heerarka qancinta

Qancintu waxay leedahay laba heer. Heerka ay joogto in hal qof la qanciyo iyo heerka ay joogto in koox dad ah la qanciyo. Qancinta gaarka ah iyo qancinta guud mid walba waxay leedahay qaab loola dhaqmo iyo xirrib iyo xeelado loo adeegsado. Way iska caddahay in marka aad qof keliya si gaar ah ula hadlayso iyo markaad dad badan si guud ula hadlayso ay kala duwan tahay. Marka aan gole ka hadal samaynayno, waa xaalad gooni ah oo ka duwan markaan si caadi ah u hadlayno.

Waddooyinka qancinta

Waxaa jira dhowr qaab oo xujada loo sameeyo. Inaad daliil u keento arrinta aad doonayso inaad cid ku qancisid, waxaa loo sameeyaa, 1) inaad soo dhanbashid daliilka adigoo adeegsanaya xujooyin guud, kadib na kasoo dhex saartid daliilkaaga khuseeya arrintaada. Kaas waxaa la dhahaa dhambalaad (deduction), sidoo kale waxaa daliil loo samayn karaa 2) inaad kor u baxdid, adigoo haysta daliilo dhowr ah oo khuseeya qaybo kamid ah arrintaada, kadib na aad kor u bax ku keentid daliilka. Dariiqada noocan ah daliilka iyo xujada lagu sameeyo waxaa la dhahaa dul-u-bixid (induction). Qaab kale oo sameeyo qancinta ayaa wuxuu yahay in la adeegsado dareen gelinta iyo in xujada lagu dhiso dareenka qofku ka qabo arrin gaar ah. Qaabkan oo ah midka ugu adeegsiga badan ee binii aadamku isticmaalaan, si ay cid ugu qanciyaan waxay rabaan, waa mid khatar badan. Wuxuu sahlayaa in wax aan sax ahayn si fudud cid loogu qanciyo. Qaybta khadal sheegista ee cutubkan ayaan ku faahfaahinay qaabka ay ku dhacdo khatarta noocan ah iyo sida laysaga ilaalin karo, balse waa qaab aad u baahsan oo loo adeegsado qancinta, Mararka qaarna ay ba daruuri tahay in la adeegsado waayo xujada caqli galka ah keliya dadka ma dhaqaajiyaan, mana qanciyaan.

Ujeedka Qancinta

Marka aan ka hadlayno qancin, waxaan ka hadlaynaa fikrad aan rabno inaan gudbino. Sidaas awgeed waa inaan xadidno illaa heerkee Ayaan rabnaa in farriinta iyo fikradda laynagu raaco. Waxaa jira dhowr derejo oo qanaacadu marto.

Beeritaanka fikradda: waxaan isku dayaynaa inaan fikrad ku beerno maskaxda dhegaystaha. Ujeedadeenu maaha inuu inagu waafaqo ama isla markaas inala qaato. Waxaan uga gol leenahay inay fikradu ku dhalato oo uu isagu rogrogto isla markaana jawaab u raadsado.

Markaan marxaladdan joogno, siyaabaha aan ugu dhalin karno fikradda qofka maankiisa way kala duwan yihiin, waxay noqon karaan inaan sheeko ama dhacdo uga sheekayno, inaan si biniixin ah ugu maldahno iyo inaan u hogatusaalayno. Biniixinta ayaa ah mid aad u awood badan marxalad, iyada oo aan daaha laga wada qaadayn, marka qaab sarbeeban loo gudbiyo fikradda waa mid aad u saamayn badan, waayo gadaal baa laga soo goddaa.

Bedelaadda: marxaladdani waa ta ku xigta ee aan higsan karno. marka ujeedadeenu tahay inaan samayno ra'yi bedelid, waxaan u baahanahay inaan adeegsano farsamooyin ka xeel-dheer, kuwa

fikrad beeritaanka. Qofku marku gaadho marxaladda bedelitaanka waa marka uu si dhamaystiran ugu qanco fikradda, balse uusan go'aansan weli inuu fuliyo ama wax fal ah dhankeeda u qaado.

Go'aanka: marxaladdani waa marka qofku go'aansado inuu ku shaqeeyo fikraddii lagu qanciyeey. Badanaa wakhti bay qaadataa, laakiin way dhacdaa in mararka qaar isla judha fikradda qofku ku qanco ba uu fulinteeda hore ka galo. Dadka caqliga badan iyo kuwo saamaynta leh way iska ilaaliyaan hore ka fulinta afkaarta ay judhaas ba ku qanceen, waayo waxay u muuqan kartaa fudayd iyo degdeg.

Si kastaba ha noqotee marka qofku guda galo ku dhaqanka fikradda u ku qancay waa derejo kamid ah derejooyinka aan yoolka ka dhigan karno markaan bilaabayno, diyaargarowga **camaliyadda qancinta**.

U yeedhitaanka: marxaladdani waa ta ugu saraysa ee qof uu ka gaadho fikrad lagu qanciyeey. Waa marxaladda uu rumaystay, kuna qancay gebi ahaanba saxnaanta iyo tayada fikraddii lagu dhaliyey, islamarkaana uu isagu ku dhaqmay kuna hawlan yahay siduu u gudbin lahaa. Markan wuxuu u qalab qaatay siduu dadka u gaadhsiin lahaa ugu yeedhi lahaa fikradda.

,

Awooda qancinta

Marka la joogo culuumta bulshada, saamaynta, hogaaminta iyo maamulka waxaa laga hadlaa waa awoodda (power). Awoodda waxay u dhigantaa tamarta meesha ay ugu jirto culuumta fisigiska. Awoodda maamulkeeda iyo maaraynteeda waxaa la dhahaa siyaasad.

Awoodda waxaa loo qaybiyaa laba qaybood oo waawayn. Awoodda qallafsan (hard power), oo ah hantida iyo ciidanka iyo awoodda debeansan (soft power) taasoo ah awoodda qancinta, aftahamada iyo gole ka hadalka, ama haddaan si kale u dhahno awoodda caqliga iyo afka.

Awoodda debeansan, dhuuxeedu waa qancinta. Haddii aadan awood u lahayn ama aadan aqoon qaababka iyo hannaanka cid loo qanciyo, ma adeegsan kartid ama kuuma shaqayn doonto awoodda kale oo ay shardi u tahay tani.

Hannaanka dhejinta fikradda

Hannaanka qancinta waa hirgelinta iyo socodsiinta fikrad, taas oo aad rabto in lagugu raaco, lagula qaato lagula na xasuusnaado. Si aad u heshid ujeedkaaga waa inaad fikraddaada ka gaadhsiisaa heer ay ku dhegto maskaxda dhegaysta.

Fikrad kastoo wanaagsan, qiimo malaha haddii aan la maqal, haddii la maqlo oo aanay ku dhegin maskaxda na ma dhaanto. Hal-ku-dhegyadu iyo maahmaahyadu waa fikrado qurux badan isla markaana loo diyaariyey inay ku dhegaan maskaxda iyo carrabka ba. Sidaas oo kale waa in fikraddaada aad u diyaarisaa inay noqoto mid ku dhegta maanka iyo maskaxda dhegaystaha.

Fikraddu waa inay sidii koollo ama xabag, maskaxda dhagaysta iska laalaadisaa. Farsamada ku dhejinta afkaartu waa mid leh hannaan laga baaraan degay oo loo raaco. Halkan hoose ayaan ku lafaguri doonaa qayb ka mid ah, hannaanka xabagaynta afkaarta.

Fudayd:

si kasta oo ay fikraddu tayo u leedahay haddaan loo soo gudbin qaab fudud, ma ansaxdo. Si fikraddu u noqoto mid fudud waxaa la samayn karaa laba arrimood, kuwaas oo kala ah; in lasoo gudbiso dhuuxa fikradda oo aan wax diir iyo dahaadh ah lahayn, iyo in fikradda lasoo koobo.

Markaa leenahay dhuuxa fikradda waxaan ka wadnaa, fikrad walba waxay leedahay hal qadiyad, hal daliil iyo hal natiiyo. Tusaalayaasha, adkaynta iyo hadalka faraha badan wuxuu dahaadhaa iyo gal u noqdaa fikradda. Waxaa dhacda mararka qaar inay adkaato in la helo fikradda aasaasiga ah, sababtoo ah qurxinta iyo dahaadhka ayaa lagu badiyey.

sidaasoo kale waa in laysku dayo, fikraddu noqoto mid kooban, ereyada ugu yare e lagu soo koobi karo in lagu soo gudbiyo, iyadoo la adeegsanayo luuqad fudud ama munaasib ku ah markaas cidda lala hadlayo. Ugu yaraan fikradda waa in gebagebada hadalka lagu soo koobo dhowr kelmadood oo kulansanaya nuxurkeeda.

fikrad walba oo labadaas shardi laga helo waxaan ku siffayn karnaa inay tahay mid fudud, isla markaasna u sahlan in maanku qabto, oo ay ku dhegto. Laakiin keliya fududayntu maaha shardi ku filan ku dhegitaanka maskaxda.

Kediso:

Maskaxda binii aadamku waxay leedahay, qalab maleeye ah, fikrad kasta oo kusoo marta wax baad ku malaynaysaa. Aaladda malaynta ama filitaanka binii aadamku waxay u shaqaysaa si otomaatik ah, tusaale ahaan haddii lagu sheego madaxwayne isla markaba waxaad malaynaysaa in, uu dawlad madaxwayne u yahay. Balse haddii uu noqdo madaxwayne bilaa dawlad ah, isla markaaba waxaa jabaya aaladdii filitaankaaga, waxaadna sii jeclaanaysaa inaad ogaato, cidda u madax waynaha u yahay.

Mabda'a kedisadu wuxuu dhisan yahay jebinta aaladda malaynta maskaxeed iyo abuuritaanka dareenka ogaal-jacaylka ee binii aadamka. Haddaan sii caddayno, sababta halxidhaalaha loo xiiseeyaa waa isagoo ah, badanaa, mid jebiya, aaladda malaynta ee

maskaxda. Dabeecadda halxidhaalaha ayaa ah mid u samaysan qaab lama filaan ah, jawaabtuna ay imanayso dhinacii aad ka filaysay dhinac aan ahayn. Taas macneheedu waxaa weeyaan way kugu soo kedinaysaa. Sida halxidhaalaha, hadalkaaga u kadhig mid marwalba kediso xambaarsan, taas oo kuu sahlaya in qofka dareenkiisu kula socdo.

Waa inaad kaga timaaddaa qofka meel uusan kaa filanayn, amminta uu qofku gaadho ‘Amminta-Haa’ da ayaa xiliga ugu wanaagsan ee aad gudbin kartid fariintaada nuxurkeeda. Mar walba sii bixi ishaaraad, hadalka soo socda, nuxurkiisa adoo xiiso usii abuuraya. Hadalkaaga qaybtiisa hore ha noqoto mid ku xidhiidhsan qaybtiisa danbe.

Idaacadda ‘W-III-FM’ waa la wada dhagaystaa:

Idaacadda “What is in it for me (W-III-FM)” ama “maxaa iigu jira aniga?” waa idaacad la wada dhagaysto. Taas macneheedu waxaa weeyaan qof walba dantiisa ayuu inta ugu badan ka fekeraa. Dadka kala hadal dantooda. Qofka u sheeg wax faaiido ugu jirto. Qofka aad u qancisid u sheeg danta iyo faaiidada uu ka helayo haddii fikraddan ku qanco.

Dareenka caadifiga ah wuxuu qayb wayn ka qaataa, ku qancidda fikradda ama guud ahaan wadada qanaacada. Waa muhiim in la adeegsado dareemada wanaagga faaiidooyinka laga helayo, fikradda iyo khataraha ka dhalan kara, haddii aan fikraddan la fulin. Si kastaba

ha noqotee, arrinta dareen gelinta haddii adeegsigeeda la xumeeyo, waxay noqon kartaa mid lumiso ah. Howsha qanaacadu waa howl caqliyeed u baahan maangal dhamaystiran, waxyaabaha ugu waawayn ee khalad sheegga keena iyo in fikrad aan sax ahayn lagu qanco ayay ka mid noqon kartaa haddii caadifadda si khaldan loo adeegsado.

Qaar kamid khalad fahannada iyo khaldida doodda qaybta dambe oo cutubkan ayaan ku falanqayn doonaa.

Sheekada:

Sheekadu waxay leedahay awood yaableh, waxay soo saartaa nuxurka fikradda, ama waxay u noqotaa tusaale nool. Murtida iyo maahmaahyada waxaa laga dhex aliffaa sheekooyinka, ama se sheekooyinka ayaa lagu saleeyaa murtiyaha. Kay noqoto ba sheekadu waa qodob muhiim ah marka la dhejinayo fikrad. Waxay sahashaa xusuusashada fikradda waxayna u yeeshaa xiise gaar ah.

Noocyada sheekooyinku waa saddex nooc, sida ay u kala horreeyaan ayayna u kala wanaagsan yihiin:

Sheeko qofeed: haddii aad haysid qiso dhab ah adiga kugu dhacday lana xidhiidha fikraddan, waa ta ugu wanaagsan, haddii ay qof kale la garanayo ayay la xidhiidho iyana waa xiiso badan tahay.

Sheeko caan ah: sheekooyin ku saabsan ashkhaas caan ah ama leh caannimo gooni ah, aad bay u wanaagsan yihiin inaad uga faaiiidsato si aad fikraddaada u gado.

Sheeko la xidhiidha cidda lala hadlayo ama cid la mid ah; Iyana waxay leedahay qiimo wayn iyo saamayn badan.

Kaftanka iyo Qosolka

Inaad noqoto qof kaftama meesha kaftan u baahan iyo inaad dadka ka qosliso waa muhiim. Markaan qanaacada ka hadlayno iyo nin cid lagu qanciyo fikrad, kaftanku waa muhim waayo wuxuu qaboojiyaa xanafta iyo kulaylka xaqiiqada. Runtu mar walba waa qadhaadhay, dhabtuna si loo liqo kaftan kama maaranto.

Waa hibo gaar ilaahay dadka qaar u siiyo bashaashnimada iyo kaftamaanimadu ba, balse waa muhiim in hadalkaaga aad ku dartid kaftan. Qofka aan kaftamin ee mar walba dhab ka hadalka dadku ma jeclaa.

Waxaa aad u muhiim ah inaad taqaanid, meelaha ku munaasibka ah kaftanka iyo meelaha aan looga baahnayn oo aad si taxadar leh u adeegsatid.

Xulashada ereyada

Haldoornimadu waa inaad kala dooratid laba erey oo isku macne ah, balse kala dareen ah. Erey walba wuxuu leeyahay heerkul iyo dhadhan u gaar ah, xitaa ereyada isku macnaha ah. Ereyada iska soo horjeeda ayaa kuwo badana keena kala duwanaansho xagga dareenka ah. Waxaa laga yaabaa iyadoo hal farriin la gudbinayo in laba qof kala adeegsadaan laba erey oo kala dareen duwan, ama kala heerkul sarreeya. Tusaale waxaan usoo qaadan karnaa Sheekadii ninkii boqorka ahaa ee riyooday.

Waxaa la weriyaa in nin boqor ahaa ku riyooday isagoo ilka oo dhammi ka dhamaadeen. Kadib ayaa waxaa loo keenay nin kamid ah kuwa riyada fasira, wuxuu na riyaddii ugu fadiray in ay dhimanayaan dhamaan ehelkiisu. Kadib boqorkii wuu xanaaqay wuxuu na faray in la dilo ninkii riyada sida xun u fadiray. Nin kale oo kamid ah kuwa riyada fasira ayaa loo keenay, kan danbe wuxuu ahaa nin caqli badan wuxuu na riyaddii ugu fadiray in uu noqonayo ninka ehelkiisa ugu cimriga dheeraanaya. Halkaas oo abaal marin ku mutaystay.

Sheekadan waxaa ka muuqata sida in ereyo kala duwan loo adeegsado hal macne ay u bedeli karto dareencelinta qofka. Sidaas awgeed ay muhiim tahay in laga taxadarro ereyada loo adeegsanayo gudbinta ujeedkaaga. Maahmaah Soomaaliyeed ayaa waxay ahayd; hadalka kiisa kulul iyo kiisa qabow meel ayay isugu tagaan. Sidoo kale ereyada kuwooda taban iyo kuwooda togan meel ayay isugu biya shubtaan.

Markaan ka hadlayno qancin, inaan si guud u sheegno inay wanaagsan tahay in haldoor lagu noqdo xulasha ereyada maahee, ma xaddidi karno ereyo ay habboon tahay in si gaar ah ay u leeyihiin saamayn qancineed. Balse, ereyada wanaagsan ee togan, kuwa naxariista iyo ixtiraam ka ka turjumaya sida ereyada cudurdaarashada, raaligelinta iyo xushmaynta waxay leeyihiin saamayntooda gaar ka ah.

Cilmi baadhisyo lagu sameeyey ereyada ugu saamaynta badan quluubta dadka dhanka qancinta, waxaa lays barbar dhigay, ereyo badan oo ka mid yihiin:

Lacag, jacayl, naxariis, ballan-oofin, adiga ... IWM.

Kelmedda ADIGA ayaa waxay qaadatay derejada koowaad ee dhanka saamaynta dareenka qofka.

Saddexda nooc ee dadka (Visual, Auditory or kinesthetic – VAK)

Markay joogto macluumaad helid iyo dhegaysi ama hadal dadku waxay u qaybsamaan saddex nooc. Saddexda noocba mid walba si gaar ah ayuu macluumaadka u helaa, si gooni ahna waxbuu u sheegaa. Tusaale ahaan haddii laba qof aad hadal isku mid ah u sheegtid ama ay hal dhacdo wada qabsato, mid walba wuxuu qabanayaa qayb kamid ah, hadalkaaga ama dhacdada.

Saddexdan nooc midkasta waxyaabo gaar ah ayuu ka helaa, si gaar ah ayuu u qancaa, qaab gooni ah ayuu na la dhacaa. Sidaas awgeed, waxaan u baahanay inaan ogaano saddexda nooc ee dadka si aan u awoodno inaan adeegsano qaabab kala duwan oo aan u u qancino una saamaynno cidda aan la hadlayno.

Sidoo kale, waxay qaybinta noocan ahi muhiim u tahay, gudbinta farriinta, waayo haddii aad u adeegsato gudbinta farriintaada hal dariiqo, waxaa meesha ka baxaya isu dheelitirkii, waxaa na laga yaabaa inaan farriintaadu si habboon u gudbin ama natiijadii laga filayay aysan keenin. Saddexdan nooc ee dadku waxay ku salaysan yihiin, dareemayaasha xogta gaadhsiiya maskaxda, sida aragga, maqalka iyo dareenka dhaqdhaqaaqa. Hadaba maxay yihiin saddexda nooc ee dadku:

1. Aragle: qofka araglaha (visionary) ah badanaya xoogga saaraa muuqaalada iyo waxyaabaha aragga la xidhiidha, sida iftiinka iyo midabada. Dareemada ka dhalasha ayaa na saamayn ta ugu badan ku leh.

Si guud marka looga hadlo siffaynta muuqaalada iyo midabada ayaa uu la falgalaa oo uu ka helaa. Sidaas awgeed wuxuu u baahan yahay dareenkiisaas khaaska ah la xadanteeyo si loo sameeyo. Si kastaba ha noqotee, qofka araglaha ahi wuxuu leeyahay qaab loola hadlo iyo astaamo lagu garto:

- a. Wuxuu u hadlaa si degdeg ah, cod sareeya na wuu ku hadlaa.
- b. Qaab istaagiisu waa taagan yahay, indhihiisu na kor bay eegayaan.
- c. Midaba iyo muuqaalada ayuu sifeeyaa; sida waaberiga, gabal dhaca, doogga iyo qaanso roobaadda.
- d. Waa qof karti badan oo si degdeg ah howlaha u qabta.
- e. Markuu hadlayo wuxuu badana soo qaataa ereyo la xidhiidha aragtida, sida waxaan arkaa, waxa ii muuqata sida ay iila muuqato, fiiri.

Si aad qof aragle ah u saamaysid waxaad u baahan tahay inaad u hadashid qaabka uu hadlo, macnaha, cod sarreeya inaad ku hadashid, sidoo kale inaad isticmaashid ereyada aragtida la xidhiidha kuna dedaashid, markasta oo ay suuragal tahay inaad siffayso muuqaalada iyo waxyaabaha la xidhiidha aragtida.

2. Maqalle: qofka maqallaha (auditory) ah, badanaa wuxuu tixgeliyaa, macluumaadka kusoo gaadha maqalka. Sidaas awgeed waxaa dhici karta haddii u dhacdo la kulmo inuu si fiican u weeleeyo, dhawaqyadii iyo codadkii uu maqlayey, halka uusan dhug badan u yeelanayn, muuqaalada iyo midabada. Sidee ku garan karnaa qofka noocan ah:
- a. Waa qof deggen, cod dhex-dhexaad ah ku hadla si culusna u neefsada.
 - b. wuxuu adeegsadaa, badanaa ereyada la xidhiidha maqalka iyo codadka, sida; i maqal, I dhegayso IWM.
 - c. Wuxuu u fekeraa si taxane ah; in hadalka laga dhex galo na wuu neceb yahay.
 - d. Wuxuu siffaynta u adeegsadaa dhawaqyada iyo jabaqda; sida waxaa baxayey guux, cod muusig, qaylo ayay ahayd, bilaa buuq ayay ahayd.

Sidaas awgeed, qofka maqallaha ah, si aad u qanciso ama u saamayso waxaad u baahan tahay ugu horrayn inaad si deggen u hadashid codkaaguna noqdo mid dhex-dhexaad ah. Si aad maankiisa u xadantayso waa inaad adeegsataa siffaynta jabaqda iyo codadka.

3. Dhaqdhaqaaqle: qofka sifadan leh, ee dhaqdhaqaalaha (kinesthetic) ah badanaa waa qof weeleeya dhaqdhaqaaqa iyo socodka walxaha. Halka dadka qaar, tixgeliyaan jabaqda iyo muuqaalka walxaha, isagu wuxuu muhiimadda siiyaa hannaanka dhaqdhaqaaqa walxaha. Sifooyinka lagu garto qofkan waxaa kamid ah:

- a. Waa qof dareenle ah; cod hoose ku hadla mararka qaarkood na ay adagtahay in la maqlo ba.
- b. Wuxuu wuxuu dhug u leeyahay waxyaabaha la xidhiidha dhaqdhaqaaqa, sida dheeraynta, gaabinta, orodka iyo socodka.
- c. Wuxuu siffaynta u adeegsadaa; waxyaabaha la xidhiidha dareenka, sida kulaylka, qabowga, jacaylka, nacaybka IWM.
- d. Wuxuu leeyahay xasaasiyad dhanka dareennada ah, si yar ayuu u murugoon karaa, waxyar ayaana ka farxin kara. Jacayl, naxariista iyo daryeelka ayuu weeleeyaa.

Hadaba si aad qofka noocan ah u saamayso uma baahnid inaad cod sarreeya ku hadashid, bale, waxaaba laga yaabaa inuu ka xanaaqo cod sarreeyo oo uu saamayn taban ku reebo. Waa inaad qaabkuu u hadlaya si lamid ah ula hadashaa. Si aad male-awaalkiisa u cariso waa inaad adeegsataa, ereyo jibbo iyo caadifad (emotion and passion) la xidhiidha.

Ugu danbayn saddexdan nooc ba si aad u qancisid, waa inaad mid walba qaabkiisa ula falgashaa, hadaba siday macquul ku tahay in dad badan oo isku dhaf ah mid walba noociisa loo sameeyo?

Suaashaas jawaabteedu waxay noqonaysaa in hannaanka aad adeegsanaysaa uu noqdo mid isku dhafan, inaad in kaantarooshid codkaaga, ereyadaada iyo dareemadaada ba. Waa sababta ay

muhiimka u tahay in heerka codku uusan mid noqon, ee uu is bedelo inta gole ka hadalku socdo.

Kal iyo laab

Binii aadamku waxay leeyihiin dareeme lixaad, oo ay ku uriyaan kibirka, iska yeel-yeelka iyo khiyaamada. Mar walba oo aad rabtid inaad fikrad cid ku qancisid ha ahaato mid kaa daacad ah. Daacadnimada qalbiga ka timaadaa cidla ma dhacdo, waayo daacadnimadu waxay leedahay saamayn yaableh. Qofka daacadda ah, ee aan isyeelyeelayn wax qalbigiisa ku jira na ka run sheegayaa wuu ka saamayn badan yahay qofka aan dareenkiisa ka run sheegayn. Waa halka soomaalidu kaga maahmaahdo, ‘Ma hungowdo daacadi’. Wax aadan rumaysnayn haddaad sheegaysid ma awoodid inaan cid ku qancisid.

Buruudka iyo qancinta

Dhaaxaan maqalnay kelmedda **buruud**. Waagaan yaryarayn libaaxa marka laga sheekaynayo badanaa waxaa lagu lifaaqi jiray dareen cabsiyeed. Waxaa lagu fasiri jiray in libaaxu buruud leeyahay oo istaahilo in laga baqo:

Codkii laga baq araggiis la carar wada na caydheeye
Il-casuusle raadkiis carjab ah laga cabsoonaade
Ciddiyo dhuuryo coofaar-bulloow ci iyo reen baasle
Ma waa lala ciyaaraa libaax laga cadheysiiyay – Raage Ugaas

Ugu horrayn ba markaad maqasho kelmedda buruud (burji ama burad) waxaa maskaxdaada ku soo dhacaya dareemo farabadan oo ay adag tahay in la sifeeyo sababtooda. Waa kelmed sida isticmaalkeedu u badan yahay aan macneheedu u caddayn. Marka, ugu horrayn ba, waxaan isku dayaynaa inaan u qeexno sida ay qaamuusyada ugu taallo kelmeddani: ٢

*Buruudku waa heybad cidi leedahay oo dadka qaarkiis kaga baqaan ama ku xurmeeyaan.*¹

Dhanka qaamuusyada afafka qalaad qaabkay u qeexayaan ereygan Buruud (Charisma) waxaa ku taalla qaamuuska afka ingriisiga in ereygani kasoo jeedo kelmed giriig ah (Kharisma) oo macneheedu yahay deeq ama hibo. Sidoo kale wuxuu ku qeexayaa qaamuuska Cambridge:

Buruudku waa awood dabiici ah oo dadka lagu soo jiito laguna xiiso geliyo si ay u noqdaan kuwo kugu qanacsan.

Si kastaba ha noqotee qeexitaanada sare waxaan ka dareemi karnaa oo keliya in macnaha kelmeddani u taagan yahay awood aan qeexnayn oo saamaynteeda la dareemo uun. Sababta? Sidalyo

samayskeeda inaan raadino ayaan isku dayi doonaa qormadan gudeheeda, suaalahan na jawaabo u helno.

Waa laga yaabaa inaad usoo joogtay qof joogitaankiisa keliya uu ku filan yahay in la rumaysto. Qof aan hadalka lagu celin karin.

Hogaamiye ay daba socdaan kumanaan qof iyaga oo aan waydiin karin meeshuu ku wado! Waalidiinta qaar ilmohoodu ay ka haybaystaan, barayaasha qaarkood ardaydu ay ka cabsadaan.

Dhamaan muuqaaladaas sare iyo kuwo kale oo badan waxaan ka dheehan karnaa jiritaanka awoodda buruudka. Sidaas awgeed waxaan si fudud isula qaadan karnaa in ay jirto awood ka danbaysa jacaylka qof loo qabo, ka haybaysiga iyo ka biqitaanka ba. Awoodaas oo sababta raacitaan, adeecid iyo jeclaysi u dhawaanshaha shakhsiyada awoodaas leh.

Hadaba awoodan dahaadhan ee aan sida sahlan loo fasiri karin, balse sida fudud loo dareemi karaa waa mid ka dhalata falal iyo waxyaabo la sameeyo. Sidaas awgeed waa natiiyo awooddu, sidoo kale waxa inoo muuqda ee aynu ku macnayno buruudka waa astaamihii iyo raadadkii awoodaas. Iminka, waxaan guda gelaynaa inaan xadidno ficilada ay ka dhalato haybadan iyo awoodan inaga gedmani.

Abuurista Qiimaha iyo Muujinta qiimaha.

Qoraaga Gregory Hartley, mar uu isku dayey inuu xadeeyo, sababta awoodda buruudka binii aadamka, wuxuu soo jeediyey waxyaabo uu u bixiyey (Farsamooyinka Buruudka), kuwaas oo ka kooban laba qaybood:

1. Abuurista qiimaha: in uu qofku yeesho wax uu dadka kaga duwan yahay. Shaygaas oo ah shay qiimo leh isla markaana la qadariyo. Sida dhar, mawhibo khaas ama ba muujinta qurux abuuritaaneed.
2. Muujinta qiimaha: in qofku ku dedaalo inuu aad u muujiyo qiimihiisa. Isagoo adeegsanaya mid ama laba kamid ah waxyaabaha uu la gaar ka yahay, si haboona usoo bandhigaya. ⁴

Si kastaba ha noqotee, awoodda buruudku maaha mid la yaableh, waayo binii aadamka ayaa ah mid u abuuran, ka hela oo la dhaca waxyaabaha gaarka. Markasta oo shaygu caadi noqdo markastoo uu yaraado xiisaha loo qabo. Wax kastoo lala qabsadaa dhadhan masii yeesho. Dhaqdhaqaaqa, isbedelka iyo kala duwanaanta ayaa binii aadamka aad u cajib gelisa.

Sidoo kale awoodda buruudku waa natiiyo ka dhalatay, waxyaabo si gaar ah loo sameeyey, ama sifooyin gaar ah oo qof leeyahay.

Fannaanada codka macaan, orod yahanka dheereeya iyo hogaamiyaha aftahanka intaba waa lagu sifeeyaa kuwo buruud leh oo dadku jecelyihiin ama ka baqaan.

Caqliga, qalbiga iyo buruudka.

Sidaan kor kusoo sheegnay sifada buruudku waa raadka ka dhashay, ka helida, la yaabka iyo ka baqida. Sidaas awgeed waxaa ay saamayn toos ah la leedahay caqliga qofka iyo qalbigiisa. Wixii lagu qanco waa laga helaa, waa lala dhacaa isla markaana lasii jeclaystaa. Sirta buruudku waa in uu sii jiro raadka ka helitaanka iyo sii jeclaysigiisu. Qalbigu waa astaanta jacaylka, sidoo kale waa xarunta dareemada maanka daboolaa. Dareen kasta oo awood badan wuxuu xidhaa ama yareeya dheelitirnaanta shaqada caqliga si ku meelgaadh ah. Cadhada, farxadda, laab-la-kaca, nacaybka iyo jacaylkuba waxay halleeyaan in si quman uu caqligu u shaqeeyo. Sidaas awgeed buruudku isna wuxuu saamayn badan ku leeyahay dareemada qalbiga ama wadnaha. Sidaas awgeed wax walba oo saamayn og qalbiga, wuxuu leeyahay buruud. Si aan u hello sifada buruudka waa inaan saamayno maanka - qancin iyo xujooyin. Sidoo kale waa inaan adeegsano dareemada qalbiga si ay ugu adeegaan qancinta caqliyeed ee aan u baahanay. ⁵

Guusha, sumcadda iyo buruudka.

Guushu waa furaha buruudka. Waa lafta dhabarta iyo tuurka uu ku istaago. Guulaha iyo libaysiga faraha badan ayaa libaaxa ka dhigay astaanta buruudka iyo geesinimada. Sidaas awgeed waxqabadka iyo waxsoo saarku waa furaha buruudka ayaan odhan karnaa.

“Xilligii boqarrada saddexda ahaa ay ku loollami jiray talada wadanka Shiinaha. General Cheko leang oo ahaa nin ku caan baxay dagaaladiisa iyo guulihisa yaabka leh , laguna naanaysi jiray "Holocii Hurday" wuxuu ciidankiisii tirade badnaa u diray meel fog, isna boqol askari ayuu wuxuu ku haystay tuulo yar. Kadib wuxuu ku war helay in tuuladii lagu go'doomiyey, ciidan tira badan oo uu hogaaminayo mid kamid ah raggii ay is hayn jireena uu ku hareeraysan yahay. Markaas ayuu wuxuu amar ku bixiyey in albaabada tuulada la furo, inta yar ee askarta ah ay iska dhuuntaan. Intaa kadib wuxu qaatay Gitaar, gidaarkii tuulada meeshii ugu muuqa dheerayd intuu fuulay oo luubaan qiiqsaday, koob bun ahna shubtay ayuu iska heesay. Kadib ayaa ciidankii oo gurguuranayaa kusoo bexeen. Islamarkiiba waxaa arkay hogaamiyihii Simo oo gartay in uu Leang yahay. Dabadeed ayuu ciidankiisii ayuu joojiyay, wuuna shakiyey.

*Cabaar ayuu labalabeeyey, isla markiiba na wuxuu faray
ciidankiisii oo u haraadan una hamuun qaba magaaladan
albaabadeedu balaqan yihiin inay galaan, inay dib u noqdaan
oo meesha iskaga cararaan, waayo wuxuu u maleeyey in
Leang kaarto iyo khiyaamo damacsan yahay.
General Cheko leang wuxuu ahaa mid ku caan baxay
guulihisii hore ee uu dagaalada kasoo hoyn jiray. Sidaas
ayuu Leang, sumcad iyo wixii hore looga maqlay ugaga
badbaaday ciidan 150,000 oo askari ahaa!”⁶*

Sheekadan waxaa ku cad in buruudka iyo baqdintu xidhiidh toos ah
la leedahay guulaha qofka. Qof aan sumcad iyo waxqabad wayn
lahayn way adagtahay in lagu sifeeyo buruud.

Sifooyinka dhaliya buruudka aadanaha

- 1. Garashada nafta iyo toognaanta:** haddii aadan naftaada
aqoon, ma garan kartid kartidaada iyo awooddaada midna.
Cid ma saamayn kartid qiimaha ma abuuri kartid. Inaad si
togan u fekertid, mar walba iska jirtid xagasha togan inaan u
jihaysatid, waxay saamayn wanaagsan ku yeelanaysaa

dhisidda shakhsiyad wanaagsan.

2. **La dhaqanka nafta iyo shakhsiyada adag:** shakhsi aan niyad jabin, adkaysi badan oo si togan uu waajaha duruufaha wakhtiga. Naftiisa ula dhaqma si haboon una debbera culaysyada nafsaaniga iyo kuwa jibbada ba si haboon. Waa shakhsi hibo leh. Waa shakhsi awood uu wax ku saamayn karo leh, hadduu si wanaagsan u adeegsado.

*“Cilmi kasta oo si wanaagsan u horumara waa nooc
sixir ka kamid ah”*

Arthur C. Clerick

3. **Hannaanka hadalka iyo aftahamada:** aftahamada iyo awoodda qancinta dadku waa laba tabood oo sameeya saamayn iyo raadayn yaableh. Adeegsiga luuqadda jidhka, xidhiidhka indhaha (eye contact), sulxinta codka iyo dhaqdhaqaaqyada cabiraadu waa u aasaasi aftahamada iyo qancinta.

*“Cabiraadda luuqadda jidhku waxay ka dhaxaysaa
ilmaha yar ee dharka ciida helay iyo maamulaha
shirkad wayn oo warqad muhiim ah gudoomay, isku si
bay dareen ahaan uga falceliyaan”. - Gregory
Hartley.⁷*

- 4. Hanka sare, aragtida toosan iyo kaadsiimada:** qofka leh aragti isla markaana ra'yi saxan ka haysta wuxuu hiigsanayo, kaadsiimo iyo hubsasho na ku xaqiijiya, hankiisu na yahay mid sare waa hubaal in lagu ixtiraamayo kartiyahaas.
- 5. Awoodda xallinta khilaafka iyo maaraynta dareemada jibadda:** qofka dareenkiisa jibbo ka adkaada ee kantaroola, wuxuu awood u yeelan karaa inuu xalliyo khilaafaad ka iyo is maandhaafyada, dadka ka dhex dhaca. Sidaas awgeed wuxuu noqdaa qof lagu tixgeliyo garqaadista iyo go'aaminta.
- 6. Hadal caddaanta iyo ilaalinta qalbiyada:** guud ahaan basharku waa mid u hogaansan barnaamijyo maskaxdiisa ku duuban oo xilliyo hore ku kaydsamay si ogaal ah ama si ogaal la'aan ah. Hadal cadaantu waa dabeecad kamid ah dabeecada loo maleeyo kuwo lagu dhasho, balse maaha ee waa dabeecad ay xukunto saamaynta deegaanka iyo barbaarinta. Hadaba in aad ilaaliso xad u dhexeeya jebinta qalbiga iyo sheegista xaqiiqada ayaa ah tab iyo xeeladda loo baahan yahay inaad ka salgaadho.
- 7. Caddee oo qeex aragtidaada:** shakiga iyo khalad sheegga boos haw bannayn. Dadkana haw malayn inay sidaad u aragto wax y arkaan. Waxba ha malayn, ee wax kasta hubso

Dhamaan sifooyinka iyo tabahan aan kor kusoo xusnayn waa kuwo keeni kara awood iyo karti dheeraad ah, isla markaana sababi kara tixgelin iyo ka helitaan. Waxay ku xidhan tahay xaddiga laga adeegsado, sida loo adeegsado iyo cidda adeegsata. Waxaa dhici karta in mid keliya ay sababto awood badan haddii ay hesho xilli iyo qofkii ku haboonaa. Tabahani waa tusaalayaal uune maaha dhamaan kuwa saamaynta abuura.

Marka laysku soo uruuriyo awoodda saamaynta dadka (buruudka) waa awood nafsii oo aan ahayn oo la xidhiidha dareemayaasha binii aadamka. Sidaas awgeed maaha mid leh halbeeg midaysan oo lagu cabbiro. Balse waa dhaxalka sifooyin iyo falal cayiman oo la sameeyo natiijo ka dhalata. Raadka awoodda saamaynta ee hadha, kaasoo noqda jacayl ama cabsi labaduna qofka ku riixaan raacitaan iyo ogolaansho ayaa ah buruudka.

Khalad Sheegga Doodda Iyo Khiyaamaynta

Garaadka

Marka arrin laga hadlayo, ee ama la sugayo ama la beeninayo, waxay u baahan tahay daliil kadib ayaa natiijo la gaadhayaa. Hadaba isku xidhka arrinta, daliilka iyo natiijada ayaa ah mid muhiim u ah sugitaanka xujada iyo burinteeda. Markaynu arrinta ka fekerayno, si aan u gaadhno qanaaco xaqiiqada u dhow ama ugu yaraan dhidibo maangal ah ku taagan waa inaan dhug badan u yeelanaa is haysashada, arrinta, daliilkeeda, natiijada iyo go'aanka aan ka qaadanayno.

Hadaba, si aan arrintaas ugu dhowaano waxaan halkan ku eegi doonaa qaar kamid ah, marin habaabinta maangalka iyo khiyaamaynta doodda. Waxaan soo qaadanaynaa qaar kamid ah khalad fahamyada iyo khalad sheegmooyinka doodda dhex gala, iyadoo loo kasayo ama aan loo kasayn.

Qeexitaan:

Khalad fahanku (fallacy), waa in (a) doodda lagu dhiso mala-abbaar (hypothesis) khaldan, (b) marin habaabin iyo mashquulin maanka qofka lagu sameeyo iyadoo la firdhinayo arrintii, (c) ama in lasoo daliishado ama sabab laga dhigo xujo, kasoo qaadaysa in isla xujada hore tahay mid sax ah.

Sida ka muuqata qeexitaanka saddex siyaabood ayaa khalad sheegmadu u dhici kartaa kuwaas oo kala ah, in mala-abbaarka qofku uu niyadda ku hayo ee kasoo qaaday inuu yahay lama taabtaanka uu khaldan yahay. Tusaale ahaan, haddii aan malaynayno in dhulku fidsan yahay mala-abbaarkaas doodda aan ku dhidib uga dhigaa waxay noqon doontaa khalad fahan. Sidoo kale labada nooc

ee khalad sheegmadu gadaal ayay ku iman doonaan
tusaalayaashoodu iyagoo faahfaahsan.

Hadaba waxaan halkan kasoo gudbinaynaa dhowr nooc oo kamid ah
kuwa ugu caansan khalad fahamada dadku sameeyaan, kas iyo
kama' kay doonto ha noqotee.

1. Laba dooran mid dooro:

Waa midka mid ah khalad fahamyada ugu caansan ee doodda lagu
xoojiyo balse aan daliil iyo xujo midna ahayn. Waa in qofku ka dhigo
in xujada siduu u rabo in loogu qanco iyo sida uu diiddan yahay
maahee in aysan jirin si kale; 'Ama waa sidaas ama waa sideer'.
Badanaa wax uu soo qabtaa sida ugu xun ee xaal noqon karo iyo sida
uu rabo in la yeelo. Waxaa se dhici, karta in ay jiraan waddooyin kale
oo ka liita, lamid ah amase kaba beegtoon.

Tusaale ahaan; wuxuu ku doodayaa in haddii aan degmada
laascaanood biyo macaan (soft water) loo helin aan biyo gelin laga
samayn Karin.

Ogoweey, haddii biyaha durdurka (Hard water), biyo gelin loogu
sameeya ba degmadu waa ku liibaani lahayde.

Dawadu waa; raadi xalka kale ee saxda ah, mar walba waxaa jira xal
kale oo sax ah.

2. Qoffaynta:

Badanaa awoodda iyo maangalnimada xujadu kuma xidhna awoodda iyo shakhsiyadda qof ka sheegaya; sidaas awgeed iyada oo aan la eegin cidda tidhi ama sheegtay doodda ayaa doodda la fiiriyaa sida ay maangal u tahay iyo tiirarka ay ku taagan tahay. Qoffayntu na waa; taas caksigeeda.

Shakhsiyadda qofka ayaa laga hadlayaa, halkii arrinta uu ka hadlay la eegi lahaa. Waa na mid kamid ah khalad fahanada ugu caansan, ee dadku sameeyaan.

Waxaa la weerarayaa, oo weliba wejiga laga xumaynayaa ‘yidhaahdaha arrinta’ sidaas awgeed, waxaa fududaanaysa; in laga takhuliso, xujadii iyo maangalkii ba. *‘Qori iyo qiiqii laysla tuur’* ayay arrintii noqonaysaa.

Tusaale ahaan; nin qurbaha ka yimi ayaa arkay, magaalo-joog xumida soomaalida, dabadeed muxaadaro ayuu qabtay uu kaga hadlayo dhaqamada xunxun ee magaalada ka jira, sida nadaafadda guud ee aan la ilaalin iyo in aan arrimaha u gaarka ah qofka la faragelin. Isla goobtii muxaadarada ayaa waxaa ka kacay oday, wuxuuna ku dooday; in ninkani yahay mid soo dhaqan doorsoomay oo qurbaha kusoo tafaafulmay, dhaqan gaaleedna raba inuu inoo keeno. Hal mar ayaa loo wada guuxay, madashiina waa lagu kala dareeray.

Ninkaas odayga ahi; si fudud ayuu uga takhalusay ninkii doodda wanaag farista ah waday, iyada oo uusan eegin xujadiisa iyo daliiladiisa midna. Taasi waa weji xumayn iyo qof weerar, waana mid kamid ah khalad fahamada ugu waawayn ee dadku saameeyaan iyaga oo aan u kasayn, laguna qanci ogyahay.

Dawadu waa; halkii aad qofka ka hadli lahayd, fiiri doodda iyo daliilka uu u keenay, kadib go'aanso mawqifkaaga.

3. Magac-dhebid:

Magac-dhebiddu waa mid kamid ah, siyaabaha loogu kadsoomo khalad sheegga. Arrin baa la rabaa in mawqif iyo ra'yi laga yeesho dabadeed iyadoon la eegin dhamaan waxyaabaha la xidhiidha isla arrinta ayaa magac loo bixinayaa, waxaana loo qaadanayaa in arrintii la xadiday oo la xalliyey.

Tusaale ahaan; nin ayaa gabadh suuqa dhexdiisa ku aflagaadaynaya; waxaa loogu yeedhayaa **nin waalan**, waana lagu qancayaa. Hadda u fiirso ninkan wax caayey, laga yaabee in waxyaabe kale ku riixeen cayda, ee uusan waallayn, laakiin waxaa lagaga kaaftoomay keliya in la dhoho waa nin waalan.

Sidaasi waa khalad fahan iyo khiyaamayn garaadeed, waayo waalida keliya maaha sababta kellifi karta in ninkaasi dhaqankaas sameeyo.

Sidoo kale maynu isku hawlin inaynu fahano sababta rasmiga ah ee dhacdada sababtay keliya waxaa ina hoday inaynu waalli ku tilmaanay.

Dawadu waa; raadi sababta xaqiiqiga ah ee dhacdo iyo dhaqan kasta ka danbaysa, yaanay magacyada loogu yeedhaa ku hoosaasin.

4. Dareen-gelin:

Dareen-gelintu waa mid kamid ah waxyaabaha ugu badan ee sababa khalad sheegga; badanaa na kas iyo maag ayaa loo sameeyaa tan.

Luuqaddu waxay ka kooban tahay ereyo macnayaal kala duwan leh, balse waxaa jira ereyo xambaarsan dareemo ka badan macnohooda. Dareemadaasi waxay noqon karaan kuwo laga dido ama kuwo la dugaashado. Xaaladda uu khalad sheeggani dhacayo waxaa la adeegsanayaa ereyo dareemo kala duwan xambaarsan, si loogu qanco doodda. Dareemadu badanaa waxay qofka geliyaan xaalad ka duwan xaaladda caadiga ah ee uu si qumman wax u qiimayn karo. Tusaale ahaan cadhada, cabsiga iyo jacaylku waxay qulubaa geddiyaan miisaanada garaadka.

Hadda xaaladda uu dhacayo khalad sheegga ah dareengelintu waa; marka loo baahan yahay in loo fekerro si deggen oo arrinta si sax ah loo miisaamo, ayaa qofka raba in lagu qanco tiisa wuxuu ku

lifaaqayaa, xoogaa caadifad jeclaysiin ama necbaysiin ah, badanaa waxaa la socda waxyaabo ay kamid yihiin codka oo ama kor loo qaado – qaylo, ama hoos loo dhigo – murugo IWM. Markay halkaas, marayso u diyaargarow khalad sheegga **Dareen-ku-dhaashinta**.

Tusaale ahaan; hadalada siyaasiyiinta iyo ogaysiisyada ganacsiga ayay ka aad uga buuxaan, noocyada khalad fahanadani. Waddaniyada, cadaalada iyo midnimada ayaa laysku hoda.

Dawadu waa; iska dhaaf dareenka lagu cabirayo oo maxay tahay sababta aad arrinta ugu qancaysaa ama ku diidaysaa.

5. Mashquulin:

Waa mid kamid ah khalad fahamada ugu caansan ee dadku ku dhacaan. Waxaa lagaa mashquulinayaa, arrintii muhiimka ahayd, waxaana daliil loo keenayaa arrin kale oo aan Meesha a oollin.

Tusaale ahaan; (a) waxaan ku doodayaa in midnimada waqooyiga iyo koonfurta soomaaliya ay muhiim tahay. Daliil iyo xujo ayaa layga rabaa. Qofkii arrintaas ka soo horjeeday wuxuu igu gedfayaa in; waqooyiga soomaaliya dawladdii kacaanku gef wayn u gaysatay. Waxaa meesha ka baxaya daliilkii muhiimadda midnimada. Sidaasna waxaa lagaga mashquulay arrintii salka ahayd.

Qaabka khalad sheeggan loo sameeyo waxaa weeye: Mawduuc (B) Ayaan ka hadlayaa, waxaa laysoo dhex gelinayaa mawduuc (T) oo

aan xidhiidh toos ah la lahayn mawduuc (B). kadib waxaa daliil awood badan loo keenayaa mawduuc (T), daliilka mawduuc (T) waxaa lagu gedfayaa mawduuc (B).

Tusaale ahaan; (b) Nin baa xaaskiisa ku odhanaya, *‘gacaliso maxaad maanta cunto inoogu Karin wayday’*, kadib ayay ku jawaabaysaa *‘Adiga ima jeclid waayo intaa waad i maagtaa’*.

Dawadu waa; fadlan, arrinta 1aad maysla meel dhigi karnaa?

Keliya dhowr xabbo Ayaan tusaale ahaan usoo qaadanay balse, khalad fahanada laysku harawsado inta way ka badan yihiin. Si kastaba ha noqotee, si aan afkaarteen, go’aamadeena iyo waxyaabaha aan ku qancayno tiirar adag ugu samayno waa inaan dhug badan u yeelano macluumaadka iyo doodaha ina soo mara inaanay ku jirin wax khalad fahan ah oo dhalanteed dhab inooga dhigaya.

Cutubka 4aad:
Diyaar Garowga
Fagaare ka Hadalka

Hordhac

Gole ka hadalku waa hannaanka loogu gudbiyo farriin koox dad ah weji ka weji. Sidaas awgeed wuxuu u baahan yahay diyaar garow wayn. Gole ka hadalku hibo kamid mawhibooyinka binii aadamka. Waa sifa hogaamiyanimu. Arrintani waa mid u baahan inaad taqaanid qawaaciddeeda isla markaana ku wanaagsan tahay xirfado gaar ah. Si aad u awooddid inaad madal ka hadashid, keliya hadal maaha, aad soo jeedis hadal lala dhaco, lagu qanco laguuna sacabiyo maaha shay nasiib loo wakiilan karo.

Gole ka hadalku wuxuu muhiim u yahay qaybo badan oo shaqooyinka maanta kamid ah. Maamulka, warbaahinta, siyaasadda, hogaaminta iyo waxbarashada ba waa xirfad aan looga maarmin. Sidoo kale wuxuu si wayn qayb uga yahay nololeed maalmeedka iyo la falgalka bulshada.

Sida aan ognahay xirfadda gole ka hadalku maaha mid sahlan, waxay leedahay cabsi lagu qiyaaso in tiro ku dhow 80% oo dadka ah ay ka baqaan inay dad ka hor hadlaan. Sidoo kale saamaynta gole ka hadalku waa mid aad u balaadhan.

Qaybtan waxaan ku lafaguri doonaa dhowr talaabbo oo ay muhiim tahay in loo raaco gole ka hadalka habboon. Ugu horrayn waxaan ka hadli doonaa, sidee ku heli kartaa afkaar ku munaasib ah in dad laga hor sheego. Waxaan faahfaahin doonaa, hannaanka curinta afkaarta iyo halabuuridoodda. sidoo kale, qiimaynta madasha, cidda

lala hadlayo -jamhuurka iyo furfuristiisa. Waxa aan wax ka taaban doonnaa noocyada khudbadaha iyo waxyaabaha ay ku kala duwan yihiin.

Diyaarinta iyo tafatiridda hadalka golaha laga sheegi doono. Waxaan kala saafi doonaa qaybaha hadalka, iyo qayb walba waxyaabaha ay muhiim tahay inay ka koobnaato, qaabka xusuusta iyo gudbinta nuxurka hadalka. Sidoo kale waxaan isku dayi doonaa inaan sheegno xidhiidhka wakhtiga iyo hadalka ka dhexeeya.

Diyaarinta hadalka aad odhan doontid waa qaybta ugu muhiimsan ee gole ka hadalka. Diyaar garowgu waa dhaqanka dadka caqlileyda ah. Haddaad aragto guul, waxaa ka danbeeya diyaar garow.

Diyaarinta iyo ka fekeridda khudbaddu waxay laga ba maarmaan u tahay guusha khudbadda. In hadal loo diyaar garoobaa, waxaa laga yaabaa, inay u muuqato dheeldheel. Waayo dhamaanteen waan hadalnaa inaga oo aan waxba diyaarsan. Dadka waa qancinaa, waa doodnaa, xitaa waa gabaynaa. Maxay tahay muhiimadda ay leedahay in laga hadlo u diyaar garowga hadlid? Haddiiba mawhibada hadlidu tahay mid dadku ka siman yihiin? Qof walba na awoodo inuu si dareeris ah u hadlo isagoon waxba diyaarsan?

Marka intaas lagu daro, dhaqankeena ku dhisan 'inagu dhaqaaja, inaga dhaqaaja' aa laga yaabaa inay Su'aalahani macquul u muuqdaan! Guud ahaan dabeecadda qofka Soomaaliga ah waa mid aan u liilsanayn dhanka, in wax la qorsheeyo, la diyaariyo ama laga sii fekerro. Waxaa laga yaabaa inay tahay, saamayn deegaaneed, ama

mid bulsheed. Laakiin waxaan hubaa in haddii ay jirto karti, caqli badnaan iyo haldoornimo, ay tahay uun, diyaargarow iyo qorshe.

Marka hadalka la joogo, Soomaalidu waxay kartida u taqaan qofka gole ka fuulka ah. Suugaanta ayaa daliil u ah, oo derejo kamid kuwa ugu sarreeya ee ay qaataan halabuurka, ee bulshadu siiso ayaa ah inuu leeyahay kartida gole ka fuulka. Taas oo macneheedu yahay, inuu gabyi karo isagoon hore waxba ugu diyaarsanayn. Waa laga yaabaa, ama wayba jiraan, dad kartidaas leh, balse waxaan aaminsanahay, xitaa qofka noocaas ah in diyaargarowgu uu awood iyo xikmad dheeraad ah siinayso.

Marka la joogo, aqoonta iyo xaqiiqo sheegga gole ka fuulku waa ceeb. Waayo qofka hadal sheega isagoon diyaarin hore samayn, wax uun buu mala awaalayaa, male awaalkuna waa cadowga xaqiiqada. Sidaas awgeed diyaarinta iyo diyaargarowguba waa qasab.

Halabuurka afkaarta

*“Nin baa laga hayaa: Intaan golaha bannaanka ka joogo, garta
ninna igama badiyo”*

Markaad go’aansatid inaad madal ka hadashid, ugu horrayn waxaad ka fekeraysaa wixii aad dhihi lahayd. Waa arrin dabiici ah

inaad dareento xoogaa cabsi iyo maskax tawaf ah. Laga yaabee
inaadan markaa wax afkaar ah niyadda ku hayn, ama aysan kugu ba
soo dhicin.

In aad heshid afkaar tayo leh, oo aad ku kalsoon tahay way sahlan
tahay haddaad taqaanid hannaanka afkaarta lagu aburo ama lagu
helo.

Halabuurku waa karti lamid ah sida kartiyaha kale ee binii aadamka,
waa na xirfad la baran karo horumar na laga gaadhi karo haddii loo
huro dedaalka ay mudan tahay. Ma aaminsani in karti kamid ah
kartiyaha aadmiga la kala dhaxlo ama ay noqoto hiddo raac.

Tiirarka Halabuurka

Haddaan isku dayno inaan halabuurka (Creativity) si cilmi ah u
baadhno, waxaan marka ba is hardiyaynaa aragtiyo khaldan oo laga
aaminsan yahay halabuurka. Dadka qaar baa waxay aaminsan yihiin
in halabuurku yahay, wax qarsoon oo aan la fahmi karin, halka qaar
kale na u arkaan inuu yahay nooc waallida kamid ah. Balse haddaan
xaqiiqada kusoo dhawaano in wax cusub la allifaa ma aha xanuun iyo
waalli, mana aha arrin aan la diraasayn karin. Ifafaalaha halabuurku
waa mid xoogaa ku adag fahanka, ama se dhaqan gelintiisa ayaa
dedaal badan u baahan balse waa wax suuragal ah. Waa arrin dabiici
ah, qof kasta na wuxuu leeyahay qayb kamid ah halabuurka waase
lagu badan yahay.

Si kastaba ha noqotee, marka si maangal ah looga fekeru waxaa muuqanaysa in dariiqada halabuurku leedahay tiirar lagama maarmaan u ah.

1. Aqoon iyo garasho; taas oo shardi u ah in qofku mawduuca uu rabo inuu halabuur cusub kusoo kordhiyo, inuu khibrad buuxda u leeyahay.
2. Male-awaal ballaadhan, waa in qofku leeyahay dareen male-awaal oo balaadhan, kaas oo dhuux iyo dhextaal u ah in wax cusub laga fekeru. Male-awaal la'aan halabuur ma jiro, sidoo kale shayga la male-awaalayaa waa inuu raacayaa waddo lagu xaqiijin karo inuu yahay wax qiimo leh, Sidaas awgeed waxaa lagama maarmaan ah in la helo tiirka saddexaad kaas oo ah;
3. Qiimayn iyo isu dheellitir, qiimayntu waa in ay leedahay halbeeg lagu garan karo shayga tayadiisa. Tusaale ahaan, suugaantu waa nooc kamid ah halabuurka. Marka koowaad qofka suugaan yahanka ah waa inuu aqoon iyo khibrad u leeyahay afka iyo dhaqanka, markaas kadib waa inuu ka fekeraa hannaan cusub oo murti iyo xikmad kusoo gudbin karo, hadal iyo howraar kay doonto ha noqotee. Ugu danbayn waxaa uu halabuurkiisu ku xukuman yahay inuu buuxiya shuruudda suugaanta u taalla, si uu yeesho tayadii looga baahnaa.

Marka laga hadlaya sida dadku u kala halabuur badan yihiin, caruurta da'doodu ka yartahay 5 sano ayaa ugu halabuur badan, waayo waxaa aad u sarreeya heerkooda male-awaalka. Male-

awaalkaas oo ay ku qasbayso ogaal yaraantooda iyo aqoonta ay ashyaa'da u leeyihiin, sidaas awgeed wax badan ayay malaynayaan. Balse marka aqoontooda iyo khibradoodu korodha ba waxaa hoos u dhaca heerka, male-awaalkooda.

Hal-abuurka: Hiddo Raac Mise Hannaan Raac?

Inta badan waxaan maqalnaa hal-abuurku waa hiddo raac iyo waa lagu dhashaa oo waa hibo Alle dad gaar ah siiyo. Waxaase xaqiiqo aan la dafiri karin iyo dhab ah inay jirto tababarashadu. Haddaba su'aal in badan dhegeheena kusoo noqnoqata, wax badana aan maqalo iyadoo dad hal-abuur ah la waydiinayo taasoo ah hal-abuurkaagu ma hiddo raac? Amase yaad ka dhaxashay? Ayaa u muuqata ay keentay ka fiirsasho la'aan fikireed.

Marka ugu horraysa aan ka soo qaadno ama aan lama-taabtaan ka dhigno in hal-abuurku yahay hibo Alle dad khaas ah ku gaar yeelo. Haddaba ma hiddo raac baa mise waa hannaan raac? Su'aasha is waydiinta mudan halkani waxay tahay hibada mala kala dhaxlaa? Haddii aabbahay aftahan ahaa ma ka dhaxlayaa? Walow aanba

laysku waafaqsanayn in aftahamadu tahay hibo iyo inay tahay tababar.

Mawduuca hiddo raaca hibooyinku guud ahaan wuxuu salka ku hayaa aragti dadku si guud u aaminsanyihiin in la kala dhaxlo oo ugu yaraan qofka hal-abuur ah ama hibo kale leh uu awoowayaashii qaar kamid ah ka wato ama ayeeyooyinkii.

Taas waxaad ka dareemi karaysaa dhaqanka guud ahaan haysta bulshada ee su'aashii sare marka qof hal-abuur ah la waydiiyo uu raadinayo ugu yaraan awoowe ama ayeeyo shanley tirin jirintay oo waalidiintiisii hore kamid ahayd.

Guud ahaan shay kasta oo qofku yaqaan ama xiiseeyo waxaa jira sababo ku kelifay ama ku qasbay inuu xiiseeyo ama barto. Qofku markuu dhasho waxna ma yaqaan waxna ma jecla aan ka ahayn baahiyaha aasaasiga ah ee jidhkiisa sida cuntada iyo cabitaanka oo ku abuuran, kuwaas oo dhalasho (Ghariiso) ah. Deegaanka iyo bulshada ku xeeran ayuu ka kasbadaa dookhiisa, dareenkiisa iyo dillaacinta hibooyinkiisa. Kelmedda caanka ah ee dadka dhex wareegta “ haddii qof binii aadmi ahi awooday anna waan awoodaa” waxaan u daliishan karnaa in qofku uusan hibo khaas ah lahayn ee uu leeyahay hibooyinka oo dhan laakiin tii uu koriyo islamarkaas na dookhiisa iyo dhadhankiisa la saan-qaadda uu hibo ka dhigto.

Bulshada ugu horraysa ee qofku ku indha-dillaacsado waalidkiis, walaalihiis iyo qaybaha kale ee qoyskiisa ayuu la wadaagaa dareenkiisa, kana dhex samaystaa dookhiisa isaga u gaar ka ah. Waxyaabo badan ayuu kaga daydaa, midkastana meel ayuu saamayn

kaga yeeshaa. Sidaas awgeed wuxuu soo baxaa qof dhamaantood ka wada duwan walow uu qaarkood aad ugu egyahay, hadba sida ay ugu kala saamayn badan yihiin. Saamayntaasina kuma xidhna ukala dhawaansho iyo u kala sokayn. Hooyadiis oo dadka ugu dhow waxaa laga yaabaan inuu adeerkiis kaga saamayn bato dhanka dhaqankiisa, falgalkiisa, dabeecaddiisa iyo dookhiisa ba.

Deegaanka ayaa ah isna mid qayb wayn ka qaata dhismaha qofka. Duruufta cimilo, tan nololeed iyo ta bulsheed ee uu ku noolyahay waxay saamayn wayn ku yeeshaan dookha qofka, dareenkiisa, xiisihiisa, wuxuu jecelyahay iyo wuxuu neceb yahay. Sidoo kale ayay saamayn ugu yeelataa dillaacinta iyo shiilidda hibadiisa gaarka ah. Qofka ku koray deegaan colaadeed iyo meel abaaro badan wuxuu ka dookh iyo dareen duwan yahay kan ku koray dhul nabadeed iyo deegaan barwaaqo. Islamarkaana hibadoodaa iyo awooddoodu way kala duwanaansaa.

Hibadda (talent) waxay ku xidhan tahay awoodaha illaahay ku siiyey tii aad horumariso oo aad si wacan u barato. Ninka farda fuulka ah ee qaabka loogu dagaalamo mucjisooyin ku soo bandhiga waa hibo illaahay siiyey laakiinse wuu bartay waxaana ku qasbay oo jeclaysiiyey kuna kellifay, una sahlay inuu barto deegaanka iyo duruufta ku xeeran. Darawalka xariifka ah ee sida la yaabka leh u kexeeya baabuurta markaan la yaabno farsamadiisa ayaan dhahnaa waa hibo khaasa oo gaar loo siiyey. Laakiin wuu bartay ee ogow. Waxa u sahlay oo jeclaysiiyey waa deegaankiisa oo duruuftiisa. Waa laga yaabaan in qaab dhismeedka jidhkiisu caawiyo, laakiin ogow jidhka laftiisu xubintii laga shaqaysiiyo ee la tababaraa waxay la soo

baxdaa awoodo mucjiso u ekaada e. Orod-yahan ka aan tartan kasta lambarka koowaad laga gelin waa hiboole laakiin ogow aabbihiis kama dhaxline.

Sidaasoo oo kale hal-abuurku waa dookh iyo tababar iskaashaday. Qofku haddii uusan dhadhansan suugaanta oo jeclayn dookhiisana aysan ku jirin ogow waxba ma allifee. Sidaan hore ba usoo sheegnay dookha iyo dhadhanka waxaa laga dhex kasbadaa bulshada, deegaanka iyo duruufta kugu xeeran. Haddii qofku ku dhex dhasho bulsho hal-abuurka jecel oo tixgelisa waxaa hubaal ah inay saamayn togan ku yeelanayaan haddii aan sababo kale oo u diiddaa la kulmin. Sidoo kale hal-abuur jacaylka waxaa laga dhaxlaa waa duruufta iyo deegaanka bulshadu ku nooshahay. Deegaamada dhibta badan ee qallafsan waxay u baahan yihiin dadku inay dareenkooda cabbiraan oo ku sheegaan hadba xaallada ay ku jiraan, sidaa awgeed waxaa lagama maarmaan noqonaysa inay samaystaan qaab habboon oo ay dareemadooda ku cabbiraan. Hal-abuurka suugaantu waa habka ugu quruxda badan uguna saamaynta badan ee qof ku cabbiri karo dareenkiisa, ha noqdo dareenkaasi mid murugo, ciil, farxad, rayn-rayn ama cadaadis ahe.

Hal-abuurku waa farsamo iyo farshaxan lagu tababarto, adoo og ama aan ogayn. Markaad suugaan dhagaysanayso oo ku raaxaysanayso habdhaca iyo hannaanka macaan ee ay isu haysato iyo garashada ujeedka iyo yoolka sida farshaxamaysan loo soo gelbiyey ogow maskaxdaadu tababar ayay qaadanaysaaye. markaad akhrisato maanso miisaaman oo hab qurux badan u qoran, macaansato oo malabsato midhaha isku rakiban ogow maankuna

hawshiisii ayuu haystaaye. Wuu ku tababaranayaa wuu xifdinayaa wuxuuna kaydinaayaa qaafiyadda iyo qummanaanta aloosan ee hallaasiga ah.

Ma jirto hibo lagu dhasho ama farsamo qofku uurka hooyadii kala soo dhaco ama dhaxal aabbe ku helo. Marka lagaaga sheekeeyo awoowgaa oo tix qurux badan ku sharaxay ujeedooyin isaga markaas u beegtoonaa ogow maankaagu wuu caranayaa falgal jacayl iyo ka helitaano ayaa kugu beermaya. Kadib ayaad dhahaysaa anigu suugaanta waan jeclahay, laakiin ma xasuusan kartid marka jacaylkeedu kugu beermay. Marka lagaaga qisoodo abwaan caan ah hibadda hal-abuurka ku qotomiyey qasiidooyin cajaa'ib badan waxaa kugu beermaya dareen kalgacayl oo aad hibaddaas iyo hal-abuurkaba u haysid ka maskaxdana qaybta dookha iyo dhadhanka ayaa laguugu darayaa.

Raacraacid iyo xiisayn badan kadib ayaad baranaysaa oo xariif ku noqonaysaa inaad si wacan u isticmaali kartid kaydkaaga maskaxeed. Markaasaad allifi karaysaa suugaan. Waxaadna isu rogaysaa hal-abuure. Hadhow haddii lagu waydiiyo su'aashii caanka ahayd na waxaad leedahay, wallaahay ayeeyday Xaddiyo Dalmar Geeddi ayaa suugaan dhaadhi ahayd, halkaasaan ka hiddaystay oo ka dhaxlay adoo xaqiraya dadaalkaagii, dareenkaagii iyo dookhaagiiba!!!

Noocyada Halabuur

Sidaan kor kusoo sharaxnay halabuurku waa in qofku soo bandhigo wax ka duwan wixii laysla yaqaanay. Haddaan si kale u dhahno waa fikir qurux badan oo cusub oo loo soo bandhigay si qurux badan.

Fikirka waxaa loosoo bandhigi karaa:

- 1) hadal ahaan, kaas wuxuu noqonayaa fan iyo suugaan, kuwaas oo qaadanaya qaabab kala duwan, qoraal iyo hadal, tix iyo tiraab.
- 2) fal ahaan, markaas wuxuu noqonayaa farshaxan, ama dhaqdhaqaaq jidheedh halagu soo bandhigo, sida ciyaaraha ama shay cusub oo la daahfuray ha noqdee, sida halabuurka qalabka iyo walxaha cusub.
- 3) Muuqaal ahaan, sida sawirada farshaxanka iyo fiidyowiyada.\

Si kastaba ha noqtee, dhamaan noocyada halabuurku waxay u baahan yahay dedaal iyo hannaan loo maro. Sidoo kale waxaa qasab ah in lagu fekerro sanduuqa bannaanka. Guud ahaan binii aadamka fekerkiisa 99% wuxuu ku dhisan yahay, feker isdaba taxan oo ku raaciya silsiladda maangalnimada ama sababta iyo natiijada. Balse 1% ayaa qofku ka fekeraa waxyaabo maangalnimada ka baxsan.

Sidaas awgeed waxaa la dhahaa waallida iyo halabuurka waxaa u dhaxaysa in ciddi leeg.

Xilliyada halabuurku ugu fiican yahay, iyo meelaha afkaarta cusub laga helo:

Waxaa kamid ah meelaha iyo xilliyada qofka ay kusoo dhacaan afkaarta tayada leh, markasta oo qofka maskaxdiisu degen tahay, aanay ku mashquulsanayn wax u baahan in si aad ah looga fekerro. Waxyaabaha layaabka leh waxaa kamid ah in haddii qofku isku dayo inuu ka fekerro wax cusub, ay adag tahay inuu hal fikrad oo cusub keeno, waayo maskaxda laguma qasbi karo inay shaqayso, waa mid madax adag oo dhega adag amarka ma qaadato balse waxay u shaqaysaa si xor ah; mutadawacnimo ah.

1. Socodka habeenkii, deraasooyinka qaar ayaa waxay sheegayaan in socodka habeenkii qofku lugeeyo, ay ka qayb qaadato kor u qaadista heerka halabuurnimada.
2. Xilliga qubayska, marka qofku qubaysanayo ayaa ah xilli ay aad u sarraysa halabuurista afkaartu.
3. Markuu qofku suuliga isticmaalayo, xaaladdan ayaa laysku wada waafaqsan yahay inay tahay xilliga ugu wanaagsan ee qofka maskaxdiisu ay soo saarto afkaar aad u tayo sarraysa.

Marka laga yimaaddo xilliyadan gaarka ah, waxaa jira marxalado kale oo qofka la helo afkaarta, ayna maskaxda kusoo dhacaan afkaar tayo leh, waxaa kamid ah marka aad la sheekaysanayo qof khibrad leh, xilliyada aad akhrinayso kutubta, markuu qofku hurdada sii seexanayo iyo markuu kasoo tooso. Si kastooy ahaato fikrad kasta oo kugu soo dhacda ilbidhiqsiyo gudohood waad illaawi doontaa, haddii aadan qaban oo aadan horumarin ku samayn.

Hannaanka halabuurka afkaarta (HHA)

Hannaankan waa hannaan maskaxeed la raaco si loo helo afkaar tayo leh. Wuxuu ka kooban yahay laba qalab, ka koowaad waa fikir baahsan, ka labaadna waa fikir koobsan. Maxaan ka wadnaa fikir baahsan iyo fikir koobsan?

Marka koowaad waxaa loo fekerayaa si furan iyada oo isku dayayo in maskaxda looga shaqayso si karti leh. Hannaanka fikirka baahsan, wuxuu leeyahay dhowr qalab oo loo adeegsado. Waxaa kamid ah, habka maskax carinta (Brain Storming), habka ereyada keebka (trigger words) iyo habka shaxda geedka (Relevance trees).

Halka hannaanka fekerka koobsan ama uruursan uu imaanayo kadib fekerka baahsan, markaan dhalino afkaar farabadan, waxaan u baahanaynaa inaan kala shaandhayno afkaarta. Si aan u hello afkaarta tayo sare leh waxaan adeegsan karnaa dhowr hab oo qiimayn iyo kala hufid ah. Waxaa kamid ah; la soo bixidda fikrada waawayn (Isolating hits), kooxaynta iyo diirad saarid (grouping and focusing) iyo isbarbardhiga iyo xulashada.

.....

Ma dhamma qaybtani....

Cutubka 4aad

**Diyaarinta Gole ka
hadalka**

Madasha iyo Mudanayaasha

Ugu horrayn waa inaad qiimaysaa madasha aad ka hadlaysid, waa na inaad macluumaad fiican ka haysaa cidda ka hor hadlaysid. Sidoo kale waa inaad is waydiisaa suaalo wanaagsan kana jawaabtaa, si aad hadalka ku habboon meesha ku habboon uga dhahdid.

Qiimaynta madasha: madasha aad ka hadlaysid, waxay noqon kartaa fagaare furan, hool, guri ama xafiis. Si kasta ba ha noqotee intaad diyaar garowga gole ka hadalkaaga ku jirtid waa inaad fikrad wacan ka haysataa madasha aad ka hadli doontid nooca ay tahay. Waayo hadalkaaga waa inuu munaasib ku ahaadaa madasha aad ka hadlaysid aad usii diyaarsataa, nooca madasha hadal munaasib ku ah. Tusaale ahaan fagaare ama bannaan ay joogaan kumanaan qof kama jeedin kartid hadal aad ugu talagashay hool ay joogaan qof. Dariiqada aad isticmaalaysid iyo ereyaduba waa I bedelayaan.

Sidaas awgeed, waa inaad ugu yaraan booqato madasha aad ka hadlaysid wakhtiga aad diyaar garoobaysid ama aad ka waraysato cid warbixin fiican ka haysa. Waa inaad ogtahay qalabka iyo waxyaabaha suuragalka ah ee laga heli karo madashaas, hadday noqon lahayd codbaahiyayaal ama qalabka kale ee wax lagu gudbiyo.

Markaad ogaatid madasha aad rabtid inaad hadalka ka jeedisid, waxaad awoodi karaysaa inaan gole ka hadalkaaga u qaabayso hannaan ku munaasib ah madashaas. Adigoo ka faaiidaysanaya dhamaan waxyaabaha suuragalka ah.

Tusaale ahaan haddii madashu leedahay, codbaahiye, projector iyo shaashado waxaad awoodi karaysaa inaan hadalkaaga u gudbisid maqal iyo muuqaal intaba. Taas kor u qaadaysa kartida gudbinta iyo qancinta ba. Sidoo kale waxaa dhib ka imaan karaa haddii aadan warbixin buuxda ka hayn madasha aad ka hadli doontid inaad ku talagasho waxyaabo aan madasha suuragal ka ahayn.

Noocyada madalaha:

Madal furan: waa meel ay dad isugu yimaaddeen, kuwaas oo dani ka dhaxayso balse aan lahayn waxyaabo loogu talagalay in lagu hadlo ama farriin lagu gudbiyo. Waxaa kamid ah fagaarayaasha dadwaynuhu isugu soo baxaan, kuwaas oo haddii ay wanaagsan tahay laga heli karo codbaahiye. Madasha noocan ah, waa howl badan, ayna yartahay midhaha laga helaa.

Si kasta ba ha noqotee, waa meel kamid ah meelaha gole ka hadalka ku dhaco, waana qasab in aad maanka ku haysid waxyaabaha kaga duwan tahay madalaha kale iyo siyaabaha farriinta loogu gudbin karo.

Madashani waxay la gaar tahay:

1. Dad badan, oo aan isku nooc ahayn. Waxay noqon karaan dhalinyaro, waayeel, culimo, aqoonyahan, arday, rag/dumar iyo caruur intaba.
2. Dhegaysiga iyo soojeedku dadku waa yaryahay.
3. Badanaa buuq iyo cidhiidhi ayaa jira.
4. Qalabka la isticmaalayo si farriinta loo gudbiyo oo yar ama aan jirin ba, sida codbaahiyayaasha iyo shaashadaha.

Waxaa muhiim ah madasha noocan ah in la tix geliyo qodoban hoose:

1. Dareenka dadka iyo kala duwanaantooda.
2. Luuqadda lagula hadlaya iyo fudaydkeeda.
3. Wakhtiga iyo muddada uu hadalku soconayo inay koobnaato.
4. Awoodda codka iyo heerkiisu inuu sarreeyo.

Sidoo kale waxaa madalaha noocan ah la mid ah, masaajidka. Marka laga yimaaddo khudbadaha sharciga ah iyo casharada khaaska ah, khudbadaha masaajidka laga jeediyo ee mawduuc gaar ah markaas khuseeya waa in la ilaaliyo qodoban kor ku xusan.

Madal xidhan: madasha noocan ahi waa meel loogu talagalay in lagu hadlo. Waxay noqon kartaa fasal iskuuleed, hool jaamacadeed, masaajid amase hool loogu talagalay hadalka.

Madasha noocan ah waxaa laga heli karaa qalab kaa saacidaya inaad fariintaada u gudbiso hannaan wanaagsan, sida codbaahiye, sameecado, dhalooyin, poroojakter IWM.

Qalabka loo adeegsado in wax lagu gudbiyo, kuwaas oo laga heli karo madasha way farabadan yihiin, mid walba na wuxuu leeyahay wax uu munaasib ku yahay in lagu gudbiyo iyo qaab loo isticmaalo. Qalabka waxaa kamid ah kuwan soo socda:

1. Projector ka, dhalada iyo wixii lamid ah: kuwan waxaa lagu soo bandhigi karaa muuqaalo, sawiro iyo qoraal. Kuwaas oo sahlaya kuuna fududaynaya inaad farriinta aad gudbinaysid, awood dheer ah na ku daraya gudbintaada. Adeegsiga qalabkani iyo diyaarintiisu waa mid fudud. Sidoo kale waa mid awood badan oo si sahlan loogu gudbin karo farriin dhamaystiran. Wuxuu leeyahay qawaaniin dhowr ah ay tahay in la raaco. Ugu horrayn haddaad qoraal kusoo bandhigaysid projector ama shaashad loogu talagalay bandhigidda waa inaan ka taxadartaa dedaal na gelisaa diyaarinta bandhiggaaga. Halkii bog/slide waa inuusan ka koobnaa qoraal farabadan oo dadku ku mashquulayaan akhrintiisa. Ugu badnaan 4-10 kelmaddood ayaa habboon in halkii bog ba ay kasoo muuqdaan. Haddii aad qoraalka sawir ama muuqaal isla farriintaada gudbinaya ku lifaaqi kartid na ka sii fiican. Marka aad bandhig samaynaysid ha fiirin shaashadda aad wax kusoo bandhigaysid ee waxaad fiirisaa dadka aad la hadlaysid. Sidoo kale waxaa muhiim ah in laga dedaalo xajmiga shaashada iyo tirada dadka madasha jooga inay isku munaasib yihiin.
2. Warqadaha waawayn (flip chart): warqadaha noocan ah badanaa, waxaa loo adeegsadaa soo bandhigidda

siminaarada iyo workshops ka, kuwaas oo ay ka qayb qaadanayaa koox yar. Koorsooyinka gaagaaban laftigooda waa loo adeegsan karaa in qaybo kamid ah lagu soo gudbiyo waraaqaha noocan ah. Waxyaabaha ay ku wanaagsan yihiin waraaqaha noocan ahi waxaa kamid ah, inay fududahay soo bandhigidoodu iyo nin lagu gudbin sawiro iyo qoraalo farshaxamaysan, balse waxay u baahan yihiin diyaarin iyo in wakhti badan la geliyo.

3. Khariiradaha iyo Shaxamada: soo bandhigidda khariirad ama shaxan ka turjumaya ama ku salaysan farriinta la gudbinayo waxay saaciddaa caddaynta mawduucyada kakan ee ay adagtahay in ereyo lagu sharaxo. Murti hore ayaa waxay ahayd, hal sawir wuxuu gudbin karaa farriin aanay gudbin karin kun kelmadood.
4. Video iyo filimaanta gaagaaban: waa mid kamid ah wadooyinka ugu saamaynta badan ee wax loo soo bandhigo. Markaad video qalab ahaan u isticmaalaysid waa in video gu noqdaa mid ka turjumaya nuxurka farriintaada si taxadarleh na loo soo xulay, ama loo sameeyey.

Faa'idada qalabka loo adeegsado farriin gudbintu mar walba waa inuu noqde kaabe iyo dhamaystire qofka ka saacidaya gudbinta farriintiisa, balse maaha ujeedku qalabka iyo isticmaalkooda. Si kasta ba ha noqotee madashu markay tahay u diyaarsan in hadal laga jeediyo ama farriin lagu gudbiyo way ka dhib yartahay kana fududahay madasha furan. Waxaa muhiim ah marka aad madasha la qiimaynayo in la hubiyo:

- A. Tirada dadka la filayo inay soo xaadiraan iyo masaaxada madasha inay isu dheellitiran yihiin. Waayo haddii madashu cidhiidhi noqoto waxaa adkaanaysa in bandhigu si habboon u qabsoomo ama farriinta si wanaagsan u gudubto. Sidoo kale haddii dadku yar yihiin hoolku na wayn yahay waxay keenaysaa fashilaad iyo niyad jab.
- B. Waa in laga taxadarro oo la hubiyo hawada iyo degenaan jawiga, sidoo kale cimilada kulayl iyo qabow hadba kay tahay. Waa laysu dheellitiro haddii la adeegsanayo qaboojiyayaal, marawaxado ama kulayliyayaal hadba kii loo baahan yahay.
- C. Qaabka kuraasta loo dhigayo waxay qayb ka qaadataa guusha iyo guuldara bandhigga. Tusaale ahaan:

- Kuraas safan
- Kuraas iska soo horjeedda
- Kuwaas isku dhex yaacsan
- Kuraas hannaan U-da taalla iyo
- Kuraas kala sarraysa

Intuba waa hannaano loo habeeyo fadhiga madasha, waxaana xaddidaya mar walba nooca madasha iyo ujeeddada bandhiga ama kulanka. Isu imaatin walba iyo bandhig walba wuxuu leeyahay hannaan ku habboon in loo dhigo kuraastiisa, waa in fiiro gaar ah loo yeesho laga na baaraandego.

Isku soo duuboo madasha aad gole ka hadal iyo farriin ka jeedinaysid waxay kaaga baahan tahay inaad dedaal gelisid diyaarinteeda iyo ka

helisteeda ba. Ugu yaraan waa inaad madasha booqataa ka hor wakhtiga aad ka hadlaysid haddii aadan hore u arag si aad usii fahantid ama haddii aysan suuragal ahayn inaad dadka kasoo hormartid si aad ula sii qabsatid xamaasaddu na kaaga yaraato.

Madasha wanaagsan ee saacidaysa in farriintaadu si habboon u gudubta waa mid leh:

1. Cod gudbin wanaagsan; waa in codku si habboon u gaadhi karo dhamaan xubnaha aad la hadlaysid.
2. Inay leedahay jawi dhexdhexaad ah oo aan kulayl ahayn qabowna ahayn
3. In masaaxadu tahay mid munaasib ku ah goob joogayaasha iyo
4. Meeshu leedahay kuraas ku habboon lagu fadhiisto.

Balse taas macneheedu maaha haddii la waayo madal habbaysan oo qalabaysan in aan farriin la gudbin karin. Waa inaad sidoo kale taqaan sida looga maarmo agabkan dhamaantii waayo, guud ahaan agabku waa saacidayaal laakiin maaha farriinta iyo muhiimadda. Muhiimaddu waa basharka iyo fikradda.

Jahmuurka (Audiences)

Furfurista iyo falanqaynta dadka hadalka loo jeedinayo waxay lagama maarmaan u tahay, xaddida nooca khudbadda iyo gole ka hadalka. Waa midka mid waxyaabaha jaangooya guulaysiga iyo fashilanka khudbadda. Haddii aan la tixgelin cidda lala hadlaya, hadalka na iyaga loo diyaarin, khudbaddaas waa inay midho dhasho iska daaye, waxay u badan tahay inay ceeb laga dhaxlo lagu jeesjeeso.

Taa cagsigeeda haddii hadalku yahay mid tixgeliyey dhaqanka, luuqadda iyo caqliyadda dhegaystayaasha, lagu na diyaariyey xog sax ah oo ku salaysan jamhuurka waxay kor u qaadaysaa heerka qanaacada, ka helitaanka iyo guusha khudbadda.

Sababta ay qasabka u tahay in aad xog ka heshid cidda aad la hadlaysid, weliba aad macluumaad badan ka haysid waxaa weeye, kala duwanaanta dadka. Tirada goobjoogayaasha, dhaqankooda, heerka aqoontooda iyo deegaankooda nololeed intuba waa kuwo ay qasab tahay inaad si habboon u darista.

Haddii aan sidaa la yeelin, waxaa cibro ku filan Sheekadii Cabdiwaaxid Gamaadiid ka sheekeyey, ee Xaaji Mi'atayn iyo ninkii aqoonyahan ka sheeganayey kala qabsatay.

“sheeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeko”

Si aanad ugu dhicin dabinkaas oo kale, ugu horrayn ba is waydii
suaalo. Kormeer guud samee, qiimee deegaanka, dadka iyo
duruufta. Diyaargarowgaagu waa inuu ka jawaabaa suaalahan:

1. Kasoo qayb galayaashu waa ayo?
2. Sidee xogtooda ku heli karaa?
3. Mawduuca aan kala hadlayo maxay ka yaqaanaan?
4. Isku fikir ma nahay?
5. Madashu saamayn intee le’eg leedahay?
6. Xaaladda siyaasadeed waa noocma?
7. Dadka kale madasha maka hadlayaan?
8. Ma jiraan xaalado gaar ah oo u baahan in la ilaaliyo?

Farqiga u dhexeeya noocyada Gole ka hadalka (fagaare ka hadalka)

Hadalka guud ama gole ka hadalka wuxuu leeyahay wejiyo badan, nooc walbana wuxuu leeyahay waxyaabo u gaar ah, faaiidooyin, faaiido darrooyin iyo qaabab loola falgalo. Si kasta ba ha noqotee, doorashada ciwaanka gole ka hadalku waa muhiim, waayo waxa lagaga soo talagalayo iyo qaabka loo diyaarinayo ciwaanka ayay ku xidhan tahay, xagga hoose waxaan isku dayi doonna inaan ku kala saarro noocyadan soo socda ee gola ka hadalka ah: Khudbad (sermon), lagjar (lecture), Shir (conference), nadwo (symposium), tababar (seminar), kulan howleed (workshop) IQK.

Khudbad:

Khudbaddu waa noocyada ugu caansan gole ka hadalka. Tiro badan oo dad ah ayaa si furan loo la hadlaa. Ujeedada khudbaddu waxay noqon kartaa, xog gudbin ama qancin. Awoodda khudbaha caamka ahi waa mid jilicsan ma na saamayn badna. Si kasta ba ha noqotee khudbaduhu waa noocyada loogu adeegsiga badan yahay in bulshada si guud loogula hadlo.

Noocyada khudbadaha caanka ah waxaa kamid ah, kuwa siyaasiga ah, kuwa diiniga ah iyo kuwa dhaqanka iyo suugaanta la xidhiidha. Si kasta ba ha noqotee xirfadda looga baahan yahay khudbadeeyuhu waa ka sahlan tahay, tan looga baahan yahay in loo adeegsado noocyada soo socda ee gole ka hadalka. Keliya waxaa muhiim ah inuu yaqaan qaababka gole ka hadalka habboon, xog iyo cod uu ku gudbiyo.

Lagjar (Lecture):

Waa hannaan gole ka hadal oo badanaa loo adeegsado waxbaris ahaan. Waxaa adeegsada goobaha waxbarashada sida iskuulada iyo jaamacadaha. Tirada dadku waa ka yartahay kuwa khudbadda, badanaa na fasal ayaa laga soo jeediyaa ama hool loogu talagalay lagjarada. Ujeeddadu waa waxbarasho. Mudada lagjarku waxay ku xidhan tahay maaddada sidaas awgeed waxay noqon kartaa inuu qaato bilo dhamaystiran.

Lagjarka waxay isku soo dhowyihiin **Hadalka** (speech), balse wuxuu kaga duwan yahay wakhtiga. Hadalku badanaa waa hal mar, hal mawduuc ayuu na daboolaa.

Shir (Conference)

Waa nooc kamid ah kulamada ugu ilbaxsan ee binii aadamku daahfuray. Shirka waxaa kulan la sii diyaariyey oo laba dhinac ama ka badan isugu imaanayaan. Shirka ujeedkiisu waa xallin mushkiladeed, sidaas awgeed waxaa la soo bandhigaa dhibta iyo xalalka macquulka. Badanaa dhowr soo jeediye ayaa ka hadla, isla markaana wuxuu leeyahay dhowr fadhi iyo nasashooyin (breaks).

Shirarku waa noocya badan yihiin. Waa na kala duwan yihiin, balse waxay wadaagaan waa in ay dhowr dhinac ka kooban yihiin, in hore loo sii diyaariye iyo in ay mushkilad xal loogu raadinayo.

Waxaa shirarka ku soo dhow kulanka (meeting) waayo badanaa kulamada dhibaato ayaa xal loogu raadiyaa, balse wuxuu kaga duwan yahay kulanku in uusan lahayn diyaar garowga shirka oo kale isla markaas na aanu wakhti badan qaadan.

Nadwo (symposium)

Nadwadu waa nooc kamid ah shirarka balse waxay kaga duwan tahay, inay la xidhiidho waxbarashada iyo aqoonta. Guud ahaan nadwooyinka culimo ayaa isagu timaada, waa dhacdo akaadeemi ah masalooyin cilmi ah baana lagu lafaguraa.

Gedabar (Training)

Gedabarku waa tababar. waa nooc kamid ah noocyada gole ka hadalka kuwooda ugu muhiimsan. Waa gudbinta xirfado caqliyeed, bedelida qanaacaadka iyo bedelidda dhaqanka. Sidaas awgeed tababarku waa shaqo adag. Waxaa laga yaabaa markaad maqasho tababar inay kugu soo dhacdo, tababarkii jidhka sida ciyaaraha iyo ciidanka, balse kelmedda gedabar ayaan adeegsanay halkan, si aan taas uga leexino. Si kasta ba ha noqotee gedabaruhu waa gole ka hadle looga baahan yahay inuu gudbiyo xirfad iyo aqoon caqliyeed xeel dheer. Badanaa xubnaha gedabarka ka qayb qaadanayaa ma badna, waana shaqa fasaleed. Muddada tababarka waxaa lagu

halbeegaa saacado. Sidaas awgeed waxay ku xidhan tahay inta saacadood ee maalintii la qaato. Maalmuhu way badan karaan oo asbuucyo ayay gaadhi karaan haddii saacadaha maalin laha ah la yareeyo, sidoo kale haddii la badiyo maalmuhu inay yaraadaan ayaa laga yaabaa.

Kulan-Howleed (Workshop)

Waa hannaan gole ka hadal oo u baahan xirfad dheeri ah. Waa mid ka mid ah noocyada ugu sarreeya oo gole ka hadalka iyo hadal soo jeedinta. Hogaamin iyo hagidda kooxda, hannaan fikireed xasaasi ah, furfuriis iyo faaqidaad iyo la falgal baaxad leh ayaa looga baahan yahay qofka soo jeedinaya noocan gole ka hadalka ah. Badanaa wuxuu ka kooban yahay fasal tiro yar, laakiin u baahan xog tiro badan iyo dooddo xeeldheer. Faaiidada workshop ka waxaa ugu wayn, uu leeyahay saamayn badan, isla markaana xirfad dhab iyo xog raasukh ah laga dhaxlo. Sababtoo ah, ka qayb qaadashada xubnaha loo soo jeedinayo iyo doodaha lays waydaarsanayo. Si kasta ba ha noqotee workshop-ka waxaa ugu muhiimsan waa ka qayb qaadashada iyo ka qayb galayaashu inay howsha qabtaan. Workshop ku wuxuu noqon karaa qayb ka mid ah tababarka.

Qaybaha khudbadda (Hordhac – Duluc – Gunaanad)

Si khudbaddaadu u noqoto mid guulaysata, lagu na qanco, farriinta na si habboon ugu gudubto, waxaad u baahan tahay inaad u habayso qaab sax ah. Hore waxaan uga soo hadalay helidda afkaarta iyo dhalintooda. Sidaas awgeed, iminka waxaan ka soo qaadaynaa inaad haysato afkaar kugu filan oo tayo leh.

Tayo kasta oo afkaartu yeelato iyo qiimo kasta oo ay ku fadhido, ma helayso waddo haddii aan loo habayn hannaan toosan. Si ay u noqoto khudbadaadu mid is haysata, ku socoto qaab maangal ah oo isku aaddan, isla markaana maanka xaradhaaminaysa, waa in loo taxaa si taxadarleh. Waa in erey ba ereyga ka danbeeya fasiraa, loona kala hormariyaa afkaarta siday u kala kalgalayso.

Haddii aan laga fekerin kalgalka afkaarta, waxaa soo baxaysa in ay isku qasanto, oo kelmed ku wanaagsan dhamaadka, ay soo horraanta timaaddo, mid dhexda ku habboonina gadaal aaddo. Si kastaba ha noqotee, arrinta kalgalka afkaartu maaha mid leh xeer loo raaco oo sugan, balse waa arrin la xidhiidha mawduuca markaas laga hadlayo iyo dookha shakhsiyadeed, lagu ogaan karo uun dareenka garasho ee guud. Balse waxaa jira waxyaabo kaa saacidaya

inaad si habboon u habayso afkaartaada. Tusaale ahaan inaad eegto, taxanaha wakhtiga ee dhacdooyinka, haddii ay wakhti si uun xidhiidh ula leedahay sheekadaadu. Sidoo kale, guud ahaan dhacdooyinka iyo afkaarta waxaa loo kala hormariya siday u kala muhiimad yaryihiin. Fikrad ba fikradda ay ka muhiimsan tahay kana saamayn badan tahay ayaa gadaal laga mariyaa. Balse qiimaynta muhiimadda lafteeda ayaa ah mid ku xukuman cidda qiimaynaysa iyo sida ay u aragto.

Haddii aan usoo daadegno, qaybaha muhiimka ah ee khudbad ama hadal ka koobnaan karo, waxaan u kala qaybinaynaa saddex qaybood oo waawayn:

Hordhac Khudbadda

Arrin kasta oo aan bisinka lagu bilaabin waa mid cidhiblaawe ah-xadiis Shariif ah.

Gole ka hadalku waa sida kicitaanka diyaaradda, wuxuu ugu khatar badan yahay bilowga - odhaah hore.

Hordhacu waa gogoldhigga hadalka. Wuxuu fure u yahay mawduuca aad rabtid inaad ka hadasho. Waa fursad aad dhegaystayaashaada siinaysid inay kula qabsadaan. Sidoo kale waa fursad aad ku helaysid ogolaanshohooda iyo dareenkooda. Sidaas awgeed hordhacu waa

muhiim, waxaase kasii muhiimsan in laga fekerro maxaa hordhac noqon kara?

Hordhacu, wuxuu noqon karaa wax kasta; sheeko, gabay, xadiis, maahmaah, ammaan, xigasho, muuqaal, cod, hees IWM. Shardiga ku xidhan ayaa se ah inuu yahay mid xiise leh. Sidoo kale waa in hordhacu u yahay gogoldhig mawduuca hadalkaaga, macnaha; waa inuu xidhiidh toos ah la leeyahay waxna ka sheegayaa.

Ujeeddada hordhaca loo sameeyaa waxay tahay, in ay kugu soo dhawaadaan dadku, la qabsadaan jawiga iyo mawduucaaga ba. In uu abuurro dareen iyo xidhiidh wanaagsan oo idin dhex mara adiga iyo dadka iyo jebinta gidaarka idiin dhexeeya. Ta ugu mihiimsan, helitaanka baraarugga (attention) dadka. Yoolka hordhacu waa inuu noqdaa mid abuura baraarugsanaan iyo in dadku noqdaan kuwo usoo jeeda hadalkaaga.

Sida aan hore u nidhi, wax kasta ayaa hordhac ahaan loo qaadan karaa; sidoo kale waxyaabaha muhiimka ah ee hordhaca hadalka looga baahan yahay inuu ka koobnaado, waxaa kamid ah in lagu sheego faaiidada uu leeyahay mawduucaagu iyo muhiimaddiisa. Waxaad soo koobi kartaa ujeeddada hadalkaaga. Waxaa kaloo ku jiri kara hordhaca, inaad sheegto haykalka guud iyo qaab dhismeed ka hadalkaaga iyo waxyaabaha aad ka hadli doontid. Dhamayn qodobadan waxay ku jiri karaan hordhaca hadalka.

Si kasta ba ha noqotee, daqiiqadaha ugu horeeya hadalkaaga ayaa kuwa ugu saamaynta badan. Khudbaddu meesha ay ka fashilanto ama ka guulaysato waa hordhaca, waayo waa wejiga hore ee abuuraya muuqaal maskaxeedka koowaad (first impression). Halka muuqaal maskaxeedka koowaad na uu yahay ka ugu raadka badan.

Isku soo duuboo, waxyaabaha noqon kara, hordhac wanaagsan oo awood badan ujeedka na oofin kara waxaa kamid ah:

1. Su'aal furan, waxyaabaha ugu saamaynta badan ee baraarugga qofka kiciya waxaa kamid ah Su'aalaha. Su'aalaha ku habboon hadal lagu furfurto maaha kuwo u baahan jawaab xidhan ama adagtahay in la fahmo. Xusuusnow in ujeedka su'aashaadu in uusan ahayn inaad dadka ku mashquuliso inay ka fekeraan jawaabta, balse waa uu yahay in aad dareenkooda heshid, sidaas awgeed haysku mashquulin keenista su'aalo culculus? Waxaa kugu filan inaad ciwaanka mawduucaaga Su'aal ka dhigtid? ama qayb ka mid ah mawduucaaga oo xiiso leh?
2. Xigasho xiiso leh, waxaad soo qaadan kartaa sheeko, odhaah, ama suugaan soo jiidasho leh, kuwaas oo xidhiidh la leh mawduucaaga isla markaana aad ku heli kartid baraarugga.
3. Sheeko kugu saabsan, ama ku saabsan dadka aad la hadlaysid. Sidoo kale waxaad hordhac ka dhigan kartaa; inaad sheegto sifaad idinka dhexeeya adiga iyo dadka aad la hadlaysid. Gaar ahaan tani waxay ku habboontahay, markaad dadka isku cusubtihiin ama aad kala duwan tihiin, si ay u abuurto nooc isku soo dhawaansho ah iyo xidhiidh idinka

dhexeeya adiga iyo jamhuurkaaga. Sidoo kale waxaa halkan soo geli karta inaad ammaanto ama u madax buuxiso jamhuurkaaga, balse ha noqoto ammaantaada iyo madaxbuuxintaadu mid xaqiiqo ku qotonta.

4. Xog cusub; waxyaabaha noqon kara hordhac mudan, waxaa kamid ah inaad u soo gudbiso jamhuurka macluumaad ku cusub, sida tirakoob, cilmi baadhis, war cusub ama khibrad iyo waayo aragnimo. Macluumaadka cusub ee aad la wadaagaysid dadka ku maqlaya, waa inay noqdaan kuwo soo jiidasho leh isla markaana ay ku xidhiidhsan yihiin mawduucaaga.
5. Ka sheekaynta taariikhda iyo taxanaha wakhtiyeed ee dhacdada, waa nooc kamid ah noocyada hordhacyada ee saamaynta leh. Balse waa in loo soo koobo qaab xiiso badan islamarkaana soo jiidasho leh.

Ugu danbayn waxaad haysataa kala doorasho badan si aad u samayso hordhac wanaagsan, waxaase xaddidaya ama jaangoynaya nooca uu hordhacaagu noqonayo waa mawduuca aad ka hadlaysid. Mid kasta oo kamid ah qaababka hordhacu wuxuu munaasib ku yahay nooc kamid ah mawduucyada. Way dhici kartaa in qaab kamid ahi marar badan munaasib noqdo, sidoo kale mawduuc kamid ah mawduucyadu uu qaadan karo qaabab kala duwan oo hordhac ah balse mar walba dookha, quruxda iyo suubsanaantu waa doorashadaada.

Wakhtiga Hordhaca

Waxaan isku dayaa mar walba, inaan mawduuca hore ka bilaabo, inta badan na waxaan ku bilaabaa Su'aal; u baahan jawaab, waayo waa na hordhac waa na jebin gidaareed – Dr. Jefry Iant.

Waxaa laga yaabaa inaad ka fekertid wakhtiga uu qaadan karo hordhaca hadalkaagu, ama ay kuula muuqata in waxyaabahan faraha badan ee aan ka sheegnay awgeed, hordhacu uu yahay qaybta ugu dheer hadalka. Balse arrintu sidaas maaha!

Hordhacu waa inuu noqdaa mid qaata wakhti aad u kooban. Waayo haddii uu bato wuxuu nahda iyo dhadhanka ka dilaa mawduuca. Balse wakhtiga yar laftigiisa ayaa sii kala yar. Waxay na ku xidhan tahay dhererka hadalkaaga aad ugu talagashay. Tusaale ahaan khudbado ama hadal soconaya, saacad ama saacad iyo badh, hordhaciisu lama mid noqonayo mid soconaya 20 daqiiqo ama 15 daqiiqo. Waa inay isu dheellitirnaadaan dhererka hadalka iyo hordhacu.

Saddexda daqiiqo ee u horraysa ayaa ah guud ahaanba kuwa ugu muhiimsan hadal walba, waa inaad ka taxadartaa. Waayo waa xilliga lagugu baranayo. *'keliya waxaan lagu aqoon 120 ka ilbidhiqsi ee ugu horeeya, intaa wixii ka danbeeya waa lagu bartay – David Pupils'.*

Waxyaabaha ka reebban hordhaca

Haddii aan sheegnay, waxyaabaha ay muhiimka tahay in uu ka koobnaado hordhacu sidoo kale waxaa qasab ah inaan qaar ka iftiimino, waxyaabo dhaawac u gaysan kara ujeedka hordhaca, waxaana ka mid ah:

1. Ka dhowrow hordhacyada liinbaxay, sida ‘mudanayaal iyo marwooyin waxaan idinku salaamayaa’ Waayo waxaa ka dhamaaday xiisihii, waana caddaadeen sida maro duug ah.
2. Cudurka; mararka qaar waa muhiim inaad cudurdaarato, balse hordhaca hadalkaaga haku bilaabin cudur khalad aad geli doonto.
3. Qosol iyo shactiro wax aad ugu talagashay haku bilaabin hadalkaaga, haddii aadan markaas majaajilleeye ahayn ama aadan rabin in majaajilo loo qaato hadalkaaga. Kaasii daran hadaad ku fashilanto inaad dadka ka qosliso.
4. Warqad haka akhrin, hoos ha eegin, haghagada na iska ilaali. Isku day inaad hordhacaaga xifdido ama ugu yaraan si wanaagsan u garanayso.

Dhuuxa khudbadda

Markaan ka hadlayno dhuuxa khudbada ama hadalka waxaan u jeednaa mawduuca iyo fariintaa aad rabtid inaad gudbisid. Sidaas

awgeed waa qaybta ugu muhiimsan una baahan diyaarinta iyo dedaalka.

Fikrad kasta oo kugu soo dhacda iyo aragti kasta oo kuu muuqata, ugu horrayn waxay kaaga baahan tahay ka fekerid si xeeldheer, sidoo kale inaad baadhid isla fikraddaas, in ay jirto cid hore wax uga tidhi, ama qortay, dhinacyadeeda iyo qaybeheeda ba. Markaad sidan samaynayso waxaad samaynaysaa horumarin fikradeed, waayo waxaa dhacda marar badan in fikrad tayo leh marka ay dhalato haddii aan la horumarin oo la barbaarin ay dhimato ama shiiqdo.

Baro kuna dedaal inaad afkaartaada horumarisid. Waxaan ka wadnaa markaan rabno inaan khudbad jeedino ama madal ka hadalno waa inaan afkaarteena horumarinaa. Kadib markaan halabuurno afkaar waxaa muhiim ah inaan ku samayno korin iyo kobcin illaa ay ka qaangaadhayaan. Waxaan aaminsanahay in qodobka aasaaska u ah in fikrad qaangaadho uu yahay qoritaanka. Fikradda marka la qoro, laba waxaa la damaanad qaaday inaan la illaawin iyo inaanay lumin.

Sida aan meelo hore oo buuggan ah kusoo sheegnay, diyaarinta wuu arrinta kala go'aamisa guusha iyo guuldarada hadalka. Si kasta oo aad xog iyo macluumaad u haysid, haddii aysan habbaysnayn, is haysan iskuna aaddanayn diyaar garowgu ma dhamaystirna. Hadalku inuu isugu xidhan yahay si maangal ah, isla markaana leeyahay bar bilow iyo bar dhamaad ayaa qasab ah, taasi na waxay qasab ka dhigaysaa diyaarin.

Sida ugu habboon ee aad u diyaar garoobi kartaa, waa adiga oo sameeyaa baadhitaan. Maktabadaha, buugta, saxaafadda iyo cilmi baadhisaha inta ba waxaad ka heli kartaa xogo iyo naqshado habboon oo farriintaada saacidaya. Baadhista iyo diyaar garowgu wuxuu u taagan yahay ixtiraam aad i ixtiraamayso cidda aad la hadlaysid caqligooda.

Marka aad diyaarinayso hadalkaaga dhuuxiisa waxaa muhiim ah inaad tixgeliso qodobadan soo socda:

1. Hal qodob xoogga saar; waayo hadalka aan lahayn qodob uu ku biya shubanayo iyo ujeeddo uu u socdo waa bilaa macne. Sidoo kale hadalka meelo badan taataabta way adag tahay in lala socdo ama la fahmo. Markaad hadlaysid ama khudbad jeedinaysid hawl mawduuc ka hadal, way bannaan tahay in mawduucaas dhowr dhinac laga eego, sidoo kale faahfaahin dheeraad ah iyo halqabsiyo wuu yeelan karaa laakiin waa inay farriinta guud u adeegayaan. Sidoo kale haddii ay qasab tahay in aad laba qodob ka wada hadashid, caddee, kala saar, wakhti na u kala xaddid, mid walba na goonidiisa uga hadal.
2. La tashi khuburada; markaad mawduucaaga diyaarsato, isku day inaad samayso la tashi, cid aad waayo aragnimo ku tuhmayso la xidhiidha mawduucaaga. Waayo dhinacyo ayay ka arkaan, kaana tusi karaan ama kaa toosin karaan. Sidoo kale haddii ay suuragal tahay dood kala wadaag asxaabtaada,

adigoo si kooban oo fudud ugu sharaxaya mawduuca.

Arrintan waxay sahlayaa inaad mawduuca si xeel dheer uga fekerid, dhinacyo badana ka eegid.

3. Akhriska iyo baadhista; ugu horrayn ka feker oo xaddid nooca kutubta, joornaalada iyo website-yada aad xogo khuseeya mawduucaaga ka heli kartid. Markaas ka dib akhri oo xogo ku filan mawduuca isla markaasna cusub soo uruurso. Markasta oo akhriskaagu bato markasta oo aad heshid xog badan. Markasta oo aad xog badan heshid na waa markasta oo aad haysatid kala doorasho iyo inaad xog tayo leh gudbisid. Faaiida akhriska iyo sida uu maskaxda iyo maanka u dhiso ma aha mid aan hadda halkan kaga doodayno, laakiin doorka uu ka qaadanayo gole ka hadalka ayaan iftiiminaynaa.
4. Xusuus qorka iyo xog uruurinta; xusuus qorku isagoo ah mid sidiisa u muhiim ah, casrigan la noolyahay ee ah casrigii mashquulka iyo hilmaanka, hadana wuxuu kaalin dhextaal ah kaga jiraa u diyaarinta gole ka hadalka. Xogta aad heshid, hannaanka rabtid inaad u gudbisid iyo fikrad walba oo kugu soo dhacda intaad diyaar garowga ku jirtid waa waajib inaan qalin ku dabartid. Buug, mobile, Ipad ama computer kuu doono ha noqdo aaladda aad xusuus qorka u adeegsanaysaaye, waxaa uun muhiim ah inaan xikmadi kaa lumin.
5. Xigashada iyo halku dhigyada; marka aad diyaarinaysid khudbad waxyaabaha lagama maarmaanka u ah waxaa kamid ah xigashooyinka iyo halqabsiyada murtida ah iyo

maahmaahyada. Si kastaba ha noqotee halqabsiyada iyo xigashooyinka, noocyadooda iyo siday u kala muhiimsan yihiin iyaga si gaar ah baan u sharixi doonaa qaybaha danbe ee cutubka.

6. Maan carinta (brain storming); tan oo ah hannaan kamid ah qaabab ka curinta afkaarta, hore na aan usoo falanqaynay, wuxuu muhiim u yahay diyaarinta iyo helitaanka afkaar farabadan oo kala qalan. Sidoo kale wuxuu ka qayb qaataa fahanka, u feejignaanta aragtiyaha iyo ku talaxtagga inta ba.

Fikradda dhextaalka ah

Fikradda dhextaalka ah ama qadiyadda aasaasiga u ah hadalkaaga iyo khudbadda ba waa in si taxadarleh loo xaddidaa. Arrinta ama aragtida la rabo in lagu qanco ama la rabo in laga qanco waa inay noqotaa mid cad. Sidaas awgeed bilowga hadalka ba waa in si waadax ah doodda loo qeexaa, kadib na fikraddaas daliilkeeda iyo xujadeeda waa in loo daadegaa. Sababaynta iyo caddayntu waa inay noqdaan kuwo si cad ama awood badan u taageeraya qadiyadda aasaasiga ah.

Sababaha iyo caddaymuhu waxay noqon karaan wax kasta oo ay suuragal tahay inay keenaan qanaaco. Xigasho Quraan, Xadiis iyo xujo kale, sheeko, suugaan iyo maahmaah inta ba waa la adeegsan karaa balse mid walba waxay leedahay heerkeeda qancineed.

Si kasta ba ha noqotee, fikradda dhex taalka laftigeeda waa qaybsami kartaa oo dhowr qaybood waa yeelan kartaa, sidoo kale daliilada iyo xujooyinka waa sii kala farcami karaan. Sidoo kale dhowr qadiyadood oo kala duwan, balse xidhiidh leh ama aan lahayn, waa macquul in ay hal khudbo soo wada galaan. Waxa ugu muhiimsan se waa in qadiyaddaha waawayn iyo xujooyinkooda lakala habeeyo oo si maangal ah laysugu xidho.

Habka ugu wanaagsan ee loo habayn karaa waa in qadiyad walba daliileeda, sababeheeda iyo xujooyinka si gaar ah loo raaciya, sidoo kale qadiyaduhu siday u kala horma geliyaan loo tix geliyo. Horma gelinta fikradaha iyo habaynta khudbado gadaal ayaan ka xusi doonaa.

U Diyaar Garowga Diyaarinta

Waa laga yaabaa inaad is waydiisid, oo diyaarintu ma diyaar garow bay u baahan tahay? Dabcan haa, markaad rabtid inaad diyaarisid khudbad waa inaad u diyaar garowdaa. Waa in aad diyaarisaa caqligaaga iyo maskaxdaa. Si aad si wanaagsan ugu fekertid waa inaad si wacan ugu diyaar garowdaa diyaarinta lafteeda. Waa iska caddaan adigoo cambusan oo caajis ku hayo, ama daallan oo daliilyaysan si habboon uma fekeri kartid. Adigoo xaalad nafsi ah oo aan degenayn ku jira waxba qori kartid, adigooon jawi munaasib ah iyo meel ku habboon joogina waxba ma habayn kartid.

Sidaas awgeed waa in loo diyaar garoobo, jismiyan, nafsiyan iyo jawiyan inta ba. Jismiyan waxaan ka wadnaa inuusan jirin daal, xanuun iyo caajis midna. Waayo haddii qofku daallan yahay ama xanuunsanayo, amase uusan firfircoonayn, awooddiisa caqliyeed si faaxsan uma shaqaynayso, howsha diyaarinta gole ka hadalka na inuusan si habboon u gudan baa dhici karta. Sidaas awgeed, waa in ciladdahan meesha laga saaro, sida in qofku, nasto, jimicsi sameeyo, in uu firfircooniye qaato sida shaah ama bun iyo inuu dhakhtar aado haddii uu xanuun jiro.

Nafsiyan haddii uusan qofku degenayn, iyana waa adag tahay in uu maankiisu si habboon u shaqeeyo sidaas awgeed waa in xaalad nafsi ah oo degan qofku howshan ku qabto, inuusan degdeg iyo ka gaadhsii u samayn. Haddii diiqad, culays nafsi ah iyo welwel jiro, siyaabo badan oo loola tacaalo oo ay ugu horrayso cibaadada Alle iyo xidhiidhkiisa inuu hagaajiyo ayaa jira, waa se inaan khudbadaada laga dhex akhrisan xaalad isku buuqsanaan iyo welwel nafsi ah oo kugu furan ama ku haystay markaad diyaarinaysay.

Ugu danbayn jawiga iyo meesha aad howsha diyaarinta ku qabanaysaa waa inay noqotaa meel munaasib ah, oo aan lahayn qasitaan iyo tashuush. Cimilo dheelitiran, meel degan oo aan buuq iyo sawaxan lahayn iyo heemaal kugu saacidaya diyaarinta khudbado munaasib ah inaad ku dedaasho waa muhiim.

Qoritaanka Khudbadda

Kadib diyaarinta maaddada hadalka iyo macluumaadka waa in la qoraa khudbadda. Qoritaanka khudbaddu wuxuu muhiim u yahay dhowr sababood, ugu horrayn haddii gole ka hadalku yahay mid rasmi ah oo saamayn qaanuuni ah uu leeyahay sida go'aamada iyo khudbadaha siyaasiga ah, waa waajib in nuqulka khudbado qoraal ahaan loo hayo, sidoo kale waxaa yaraanaya khaladaadka. Sidoo kale khudbadda in la qoraa waxay kaalmaynaysaa xasuusta iyo guusha gudashada gole ka hadalka.

Waxaan kusoo koobi karnaa muhiimadda qoraalka khudbadda qodobadan hoose:

1. Waxay saaciddaa isla xisaabtan ka iyo masuuliyadda hadalka. Sababtoo ah hadalka qorani wuxuu marqaati u yahay kuna yahay qofka yidhi.
2. Waxay ka qayb qaadataa guusha gole ka hadalka, waxayna kaalmaysaa xusuusta.
3. Waxay habaysaa afkaarta, iyadoo qoraalka yahay mid loo heli karo jaanis lagu dhiso hannaan wanaagsan oo khudbadeed iyadoo khudbadda loo kala horraysiinaya loona horma geliyo hab qurux badan, laysugu na xidhayo hannaan maangal ah.

Hadaba, haddaan aragnay muhiimadda qoraalka, sidee loo qori kara khudbad? Waxaa jira qaabab badan oo khudbadaha loo qoro. Waxaan halkan kusoo bandhigaynaa saddex qaab oo loo

qori karo khudbadda ama hadal madaleedka. Balse ugu horrayn, waa in qormada hadalka si dhamays tiran oo tafatiran loo tibaaxo. Taas macneheedu waxaa weeye, markaad uruuris macluumaad kugu filan oo ku saabsan mawduuca aad ka hadlaysid, dhamaan afkaartaada qor. Kadib isku dubarid adoo afkaarta u horma gelinaya mid ka mid ah qaababka hormagelinta sida:

1. Hormo wakhtiyeed; taasoo ah in haddii hadalkaagu ku dhisan yahay taxane wakhtiyeed ama dhacdooyin wakhtiyo soo taxnaa aad ku habayn kartid taxanaha wakhtiga.
2. Muhiimadda; tan oo macneheedu yahay in afkaarta iyo dhacdooyinka hadalkaaga aad u kala hormariso sida ay u kala muhiimsan yihiin. Sidoo kale hannaanka ah in la soo hormariyo sida ay u kala muhiimad yaryihiin waa mid xiiso badan, balse fikradda guud waa in uun aad afkaartaada ku habaysid adoo adeegsanaya aallada muhiimnimada.
3. Sababta iyo natiijada; hannaanka sababta iyo natiijada ka dhalatay in laysugu xidho afkaarta waa mid qurux badan oo xiiso iyo soo jiidasho badan abuura. Haddii hadalkaaga ay ku jiraan dhacdooyin isa saamayn isku leh ama mid ba mid sabab u tahay waad adeegsan kartaa hannaankan.
4. Dhibaataada iyo xalka; qaabka in la qeexo dhib jirta isla markaana lagu xajiyo in la sheego xalka waa qaab macquul ah in loo dhiso hannaanka khudbada.

Si kasta ba ha noqotee, qaabab badan oo afkaarta loo horma gelin karo, iyadoo loo eegayo nooca hadalka iyo qaabka ugu habboon ee laysugu xidhi karo.

Hadaba kolka khudbaddu qoran tahay, waxaan hore u soo sheegnay in saddex hannaan loo adeegsan karo gudbinta khudbadda.

A. Akhrinta dhamaan khudbadda, xaraf xaraf in loo akhriyo nuqulka guud ee khudbadda, taas oo loo adeegsado badanaa khudbadaha rasmiga ah iyo hadalada natijada qaanuuniga ah ka dhalanayso, si looga taxadarro khaladaad yar yar oo si kale loo turjumi karo ama macne kale samaynaya.

Hannaankan ceebtiisu waxaa weeye inuu yahay mid caajis abuura, isla markaana meesha ka saara la falgalkii dhegaystayaasha, luuqaddii jidhka iyo xidhiidhkii indhaha. Sidaas awgeed, haddii aan markaas baahi aad ahi jirin, ma habboona in la adeegsado. Gaar ahaan hadalada guud ee saamaynta iyo falcelinta laga rabo.

B. Xusuus qorka: tan waxaa loo adeegsadaa in khudbada fikradaha aasaasiga ah, iyo ciwaanada muhiim ka ah la soo qorto, hadalka intiisa kale na fahan ama xifdi midkood lagu gudbiyo. Ama kaadhadh yaryar oo loogu talagalay xusuus qorka khudbadaha, waraaqo, kombiyuutar la adeegsanayo, balse waxaa muhiim ah inaan hadalka dhamaantii la akhriyin. Hannaankani waa mid saamayn badan, sababtoo ah wuxuu kaa gaashaamayaa inaan qayb muhiim ah khudbadda illowdid ama ka tagtid, sidoo kale wuxuu fududaynayaa in la

falgalkii dhegaystayaasha, luuqaddii jidhka iyo xidhiidhkii indhaha dhamaan wada socdaan.

- C. Xifdinta: xifdinta gebi ahaanba hadalka aad jeedin doontid waa mid kamid ah qaababka loo gudbiyo gole ka hadalka. Faaiidadiisa waxaa kamid ah, in aan hadalka lagu mergan, oo si habboon loo guto, balse wuxuu u baahan yahay dedaal badan iyo awood xusuuseed. Si kasta ba ha noqotee hannaanka xifdinta waxaa laga yaabaa inuu hadalada qaar si gaar ah ugu habboon yahay halka aanu qaar kale ku habboonayn. Tusaale ahaan bandhig suugaaneedyada xifdintu waxay u tahay dhextaal balse khudbadaha siyaasiga ah muhiim maaha, maadaama laga faalloonayo dhacdooyin joogta ah.

CUTUBKA 5aad:

**CABSIDA FAGAARE
KA HADALKA**

Hordhac

“Nothing in life is to be feared. It is only to be understood”.

- Marie Curie

Maanta in badan bulshadeenna ka mid ah ayaa qaba cabsida fagaare ka hadalka, kuwo kale xal iyo tab loogu gudbo ayeey barten isla markaana uga gudbo. Waxaa cad dad badan in ay ku jiraan cabsi ilaa xad ah oo marar badan ku kaliifta inay goobaha bulshadu ku kulanto ka dheeraadaan isla markaana qaarkood ka dhex baxaan gebi ahaanba, kuwaasi waxay halis ugu jiraan cudurro kale oo tir abadan o oku dhaca nafsadda. Waxa walaac iyo welwel igu abuura markaan arko daraasadaha laga sameeyey arrinkan dadka dhibkan cabsida fagaare ka hadalka qaba badidood inaysan cidnaba ka helin tallooyin iyo caawimaad.

Cutubkan waxa uu daawo u yahay cudur aad in badan la daalaadhacasay isla markaana daawo aad u doonaysay wax badan. Cudurka ilaa la oggaado wixii uu ka dhashay waa ay adag tahay in daawadiisa la helaa. Waxaa la mid ah arrinkaas cabsida fagaare ka hadalka. Aragtiyaha aan ka haysano cabsida fagaare ka hadalka ee maskaxdeenna ku maaraystay waa in aan iska saarnaa inta aysan inagu noqon maskax-madoobaad. Cutubka afraad kolkaad si dhaba u dhuuxdo waxa uu beddeli doonaa gebi ahaanba arragtidaada ku aaddan cabsida fagaare ka hadalka.

Cutubka afraad ee cabsidu waxa uu fahan buuxa kaa siinaya cabsida, waxaa uu soo bandhigi doonaa cabsidu waxay tahay, waxaad oggaan doontaa nooca cabsida ee aad qabto, sababaha keena cabsida isla markaana waxaad ka baran doonta tabihii aad uga hortagi lahayd iyo sidii aad u maarayn lahayd isla markaana uga gungaadhi lahayd cabsida, argaggaxa, welwelka, walbahaarka, walaaca iyo dhammaan caqabadaha kaa hortaagan fagaare ka hadalka.

Waa maxay cabsida hadalka?

Qexaadda guud ee eray 'cabsi' uu ka bixiyey qaamuuska afka Soomaliga ee ay wada diyaariyeen Cabdalla Cumar Mansuur iyo Puglielli (2012) waa 'wax dhibaato keena ama xun ama xanuun leh iwm, argaggaxa ay nafleyda uurkeeda ku abuuraan; argaggax, bixid, welwel iyo baqdin'. Sidoo kale qaamuuska afka Ingiriisiga ee Oxford waxa uu erayga 'fear' ku qeexay 'dareemid dareen deggenaana la'aan, xanuun, argaggax iyo dawakh ka dhasha waxyeello iyo khatar jirta'.

Marka laga yimaado qexaaddaas guud culimada cilmi nafsigu cabsida waxay ku fasireen;

Cabsida fagaare ka hadalka waa nooc ka mid ah cabsida bulshada oo timaada xilliga fagaare hadalka. Eray cilmiyeedka glossophobia ayaa sidoo kale loo yaqaan. Ereyga glossophobia asal ahaan waxa uu ka soo jeedaa eray Giriig ah oo dhigaalkii yahay sidan; γλῶσσα/glōssa oo luuqad ahaan la macna ah carrab iyo φόβος/phobos oo luuqad ahaan macneenihiisu yahay cabsi. Haddii labada la isku darro waxa ka soo baxaya cabsida carrabka oo la macna ah cabsida hadalka.

Cabsida fagaare ka hadalka waxa aan guud ahaan ku uruurin karnaa dareenka xaalad xasilooni darro. Inkasta oo ruuxba si u dareemo xaladdaasi cabsida, astaamaha laga siman yahay waxaa ka mid ah; carrabka oo adkaada, dhuunta iyo dhanxamagyada oo qallala, ka dib waxa uu dareenkaasu iyo xaaladaha noocas ah ku faafaan oo saameeyaan qaybaha jidhka oo dhan, dhabarka ilaa lugaha, isla markaan waxaa bilaabma calool xanuun, dhidid, wadne garaac iyo gacmo gariir, cagaha iyo guud ahaan jidka. Halkaas ayuu ka bilowdaa khakhal, codka oo xabeeb yeesha, isku dhexyaac iyo jaah-wareer.

Ruuxii horrey aan u baran sida cabsida fagaare hadalka loo maareeyo markaa aya uu hadalku ku dhegaa oo uu wadi waayaa. Ruuxii horrey usoo bartay farsamada iyo tabaha looga gudbo cabsida hadalka kolkaas ayuu adeegsadaa oo si degan oo aan laga dareemin halkaa uu uga sii wataa hadalkiisa.

CABSIDU MA DABIICI BAA MISE WAA DAN-DARRO ?

Daraasado carriga Maraykanka lagu sameeyey ayaa caddaynaya tiro ahaan %75 ayaa dadka qaba cabsida hadalka¹. Daraasado kale waxay muujinayaan dunida oo dhan in kala badh ku dhow oo ah %45 in ay qabaan cabsida, sidoo kale daraasadahaasu waxay daaha ka faydeen dadka qaba cabsida hadalku in ay geeri ka xigaan in ay goob fagaara ka hadalka.² Cabsida hadalka ma kala laha lab iyo dheddig, haba loo kala bato balse wa laga siman yahay rag iyo dumar, waa dareen aan ku koobnayn ragga ama dumarka balse laga siman yahay guud ahaan. Inkasta oo daraasadaha qaarkood muujinayaan in dumarku aad ugu nugul yihiin.

Dadka ka cabsida hadalka, cabsida awgeed waxay ka fogaadaan fagaarayaasha, goobaha iyo golayaasha lagu wada hadlo, lagu doodo ama afkaarta la isku waydaarsado. Waxa aysanse ogayn in cabsidu tahay arrin dabeeci ah oo ibni'aadanka oo idil dareemo. Tiro aad u yar ayaa dadka aan cabsan marka ay ka hadlayaan fagaarayaasha. Baadhitaannada cilmiyeysan ee lagu sameeyey

¹ Hamilton, *Communicating for Results, a Guide for Business and the Professions* (eighth edition). Belmont, CA: Thomson Wadsworth, (2008) [2005].

² Croston, Glenn, *"The Real Story of Risk". Psychology Today*. Sussex Publishers. Retrieved September 10, 2014.

arrimaha cabsidu hadalku waxay soo bilaabmeen badhtamihii 1930kii (Rossi and Seiler (1989). Daraasado badan ayaa caddaynaya boqolkiiba sagaashan iyo shan (%95) ruux kasta waayihiisa hore in uu ka cabsadaa fagaarayaasha iyo goobaha la iskugu yimaado. Halka dadka la qabatimay ee bartay ay boqolkiiba todobaatan iyo shani (%75) cabsadaan³.

CODKARRO CAAN AH OO CABSAN JIRAY

Dareenkan cabsidu kuğuma koobna balse waxaa cabsan jiray inbadan o oka mid ah aftahammadii caalamka soo maray. Taariikhdu inta aftahan iyo codkar cabsan jiray ay xustay tiro iyo tusaale laguma koobi karo balse waxaan tusaale ahaan usoo qaadan doonaa dhowr ka mid ah; **Demosthenes** oo noolaa afar (4) qarni ka hor dhalashadii Nebi Ciise C.S waxaa uu jeclaa in uu codkar noqdo balse shigshigo ayuu qabay, erayada qaar ma uusan soo saari kari jirin, arrinkaas ayaa ku abuuray cabsi xad-dhaaf ah. Markii uu damco in uu fagaarayaasha ka hadlo waa uu cabsan jiray markaas ayaa lagu qosli jiray. Waxa uu go'aansaday in uu isbaro sida aftahan loo noqdo isla markaana cabsidan looga gudbo, kaligii inta uu tago xeebta oo uu afka ka buuxsado dhagax-dixeed⁴ (pebbles) ayuu qaylin jiray si uu codkiisa u soo saaro. Waa uu ordi jiray oo isxiijin jiray, markaas ayuu cidla dabayluhu dhacayaan inta uu istaago khudbado jeedin jiray, sidii in uu hortaagan yahay kumannaan dad ah oo kale ayuu u qalin jiray.

³ Mustafa Köylü, *Psiko-Sosyal Açidan Dini İletişim*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2011, Pp. 54-55.

⁴ Waa dhagax quruurax ah oo xeebaha iyo aagagga biyo fadhiisadka laga helo.

Ugu dambaytii waxa uu noqday codkar caan ah oo ilaa maanta taariikhdiisa laga sheekeeyo. Demosthenes maanta waxa loo aqoonsan yahay aftankii ugu waynaa ee Giriiggii hore.

Maanta oo aan ka awood badanahay marka la fiiri heerka cilmiga iyo tijnoolijiyaddu ay gaadhay kuma talinayno in dhagax dixeed afka lagu gurato si codkar loo noqdo balse taasi baddelkeeda waxaan ka baran karnaa; in aad duubno codka oo dib u dhagaysano, sidoo kale hal adaygga iyo ku celcelinta ayaan ka baran karnaa iyo in aan la quusan.

Codkar, aftahan iyo nin kasta oo hadalka heli og uu qabo cabsida hadalka. Codkar kasta waa uu dareemaa cabsi. Aftahankii ruug-caddaagii siyaasadeed reer Rooma **Marcus Tullius Cicero** oo ahaa nin aad aftahannimada loogu qaderiyo marar badan ayeey cabsida hadalku ka muuqatay, inkasta oo uu aha anin aftahammada looga dambeeyo oo yaqaan tabaha looga gudbo, wax badana ka qoray haddana intaas oo dhan cabsida kama aysan hor istaagin. Halka waxaa inooga cad cabsidu in ay tahay dareen dabiiciya isla markaana ruux kasta uu dareemo.

“There are only two types of speakers in the world: 1. The nervous, and 2. Liars”.

— *Mark Twain, 1835–1910*

Qoraagii iyo majaajilaystihii waynaa ee **Mark Twain** hadalkiisii ugu horreeyey kuma uusan guulaysan, waxaa la sheega in uu cabsi iyo wadna-garaac awgiis uu masraxa uga degay. Afmaalkii iyo halgamaagii reer India ee **Mahatma Gandhi** waa uu suuxay oo

masraxa ka dhacay cabsi gebi ahaanba aawadeed. Mar kale waa uu wadi waayey hadal uu soo diyaarsaday oo ugu tallo galay in uu ka jeediyo kulan ay Landon ku lahaayeen ururka '*Vegetarian Society*' isla markaana qof kale ayaa u akhriyey hadalkii uu ugu soo tallo galay in uu goobta ka jeediyo.

Dhacdooyinkan badiba waxa ay dhaceen ka hor intii aysan baran sida loo maareeyo cabsida hadalka. Dadka cabsida hadalka qabay ee ka gungaadhay kolkii ay heleen daawadiisa iyo tabaha looga gudbo, keli intaas ma ahan ee hoggaamiye, heesaa, jilaa, garsoore iyo macallin inta ka dhex leh waa ay leeyiin, Haddii dadkaas codkarnimada ku caan baxay ee qabay cabsida hadalka ay ka gudbeen adigu caqabadan cabsida hadalka ma ka gudbi kartaa ? Jawaabta oo kooban waa “haa”. Marka aad golayaasha ka hadlay, aad masraxa fuusho ama aad fagaaraha tagto in aad cabsato, argaggaxdo, walbahaarto oo wadnuhu ku garaacmo, gacmuhuna ku gariiraan waa arrin dabeeci ah, dadka oo dhanna waa ay kula wadaagaan.

Waxa xaqiiqo ah wax kasta oo aadan aqoon ee kugu cusub inay cabsi leeyihiin haba sii kala darnaatee. Ka soo qaad markii aad damacdo in aad baaskiil waddo markii kuugu horreysey, dhulka ayaad ku dhacdaa, waxaad hadba dhinac u jiiddo ee aad kufaakacdabana waad barataa oo u eridaa si mararka qaar xitaa adigu aadan rumaysan karin.

Sidoo kale ma jiro ruux ku dhasha isaga oo dabaasha yaqaan, ruux kasta markiisa hore waa uu ka cabsada biyahaha barkadaha, balliyada iyo badaha, kolkii uu dabaasha bartose waxa uu si xarrago leh uu ugu dhufleeyaa, ugu dabaal-joogteeyaa biyaha dhexdooda isla markaana

geeska uu doono uga baxaa si kalsooni leh. Wax kasta waa u badheedh iyo barasho!

Bal kawaran haddii aad tidhaahdo, waddidda baaskiilka ma baran karo, dabbaasha ma baran karo oo waan ka cabsanayaa ? Cindiga waxaad gelisaa cabsidu in ruux kasta ka cabsado markiisa hore wax uusan aqoon u lahayn balse inta lagu kala duwan yahay iyo halka lagu kala tago ee kala reebtu waa sida loo maareeyo cabsida, isla markaana looga gudbo caynka ay doonto ha ahaatee. Inta aynaan u gudbin habka loo maareeyo cabsida hadalka bal aan horta ku hormarno oo oggaano noocyada cabsida iyo sababaha ee keena.

NOOCYADA CABSIDA HADALKA

Marka laga hadlayo caynka cabsida gebi ahaanba dadku waxay u qaybsamaan saddex **(3)** qaybood, saddexdaas qaybood oo kala ah; 1. Dad gebi ahaanba aan cabsan, 2. Dad daqiiqadaha hore ee bilowga hadalka cabsada, yo 3. Kuwo bilow ilaa dhammaad cabsada, oo aysan joogsan cabsidu in ay kusii siyaado mooyee⁵.

Sidoo kale daraasad ay samaysay Jaamacadda Yonsei, Seoul, Korea (2014) waxay soo bandhigtay afar (4) nooc oo ay u kala baxaan dadku⁶. Afartan nooc ayaa kala ah sidan;

⁵ Mustafa Köylü, Psiko-Sosyal Açıdan Dini İletişim, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2011, Pp. 56-57

⁶ Lee, S. Y. (2014). Study on the Classification of Speech Anxiety Using Q-Methodology Analysis. Advances

1. **Ruux aftahammada u dhashay (Naturally Eloquent Speakers)**, isla markaana aaminsan in aan la baran karin, balse daraasaddu waxay daaha ka qaaday dadka caynkan ah haddii ay sii bartaan aftahammada inay noqonayaan kuwo aan la hor istaagin oo kasbasho iyo qancin leh.
2. **Ruux bartay (Developed Professional Speakers)**, waxaa ka mid ah wariyayaasha had iyo jeer kaamaradda iyo dadka ka hor hadla. Ma cabsadaan isla markaana waxay jecel yihiin oo ku raaxaystaan in ay dadka hortooda ka hadlaan, mana dareemaan cabsi.
3. **Ruux af-gaaban oo cabsada (Introverted Speech Anxious Speakers)**, dad caynkan aha waa dadka aamusan, xishoodka badan ee keli socodka ah, wax aqoonna ama waayo aragnimo uma leh fagaare ka hadalka arrinkaas ayaana sabab u ah cabsidooda, balse waxay aaminsan yihiin in ay baran karaan aftahammada.
4. **Ruux la cabsada marxaladda (Speakers with Situational Stage Fright)**, Kan inkasta oo uu dhex galay haddana waa uu cabsadaa oo marxaladda ayuu la falgalaa, qofka caynkan ah waxa u daawo ah diyaargarooow badan iyo ku celcelin. Daraasaddu waxay tusaale ahaan u soo qaaday Steve Jobs oo ay sheegeen in uu 55 saacadood u fadhiyo si uu u diraariyo halkii khudbad.⁷

in Journalism and Communication, 2, 69-83.

<http://dx.doi.org/10.4236/ajc.2014.23008>

⁷ Daraasaddan oo lagu sameeyey Jaamacadda Yonsei (Seoul, Korea) iyadoo dhammaystiran waxaad ka dheehan kartaa halkan, <http://dx.doi.org/10.4236/ajc.2014.23008>

WAA MAXAY SABABAHA KEENA CABSIDA FAGAARE KA

HADALKU ?

Waxa jiri kara xaalado iyo sababo badan oo guud ama u gooniya ruuxa, balse cilmi baadhayaashu dhowr arrimood oo ay hoosta ka xariiqeen ayaa waxaa ka mid ah aqoon iyo waayo aragnimo la'aan, kuwaasi oo abuura kalsooni darro, Sidoo kale waxay daraasaddu sheegtay la kulanka xaalad ugub ah in ay sabab u noqon karto cabsida, sida in aad goob g-fagaara markii kuugu horraysay abid aad timaado iyo in aad cid aadan kugu cusub markii kuugu horraysay hadal u jeediso, dhammaan qodobadaasu waa khulaasada qaar ka mid ah daraasada laga sameeyey abuuraha keeni kara cabsida, bal haddana aan qodob-qodob isku dultaagno.

- 1. Aqoondarro iyo waayo aragnimo la'aan.** Cabsidu waa dareen dabiiciya balse waxaa sidii xoojiya kolka qof uusan aqoon u lahayn mawduuca uu ka hadlayo ama luuqadda uu ku jeedinayo. Qofka aqoon darradu ka hayso mawduuca uu ka hadlayo waxa ka mid ah su'aalaha uu isweydiiyo; *“Armaad khalad gashaa? Armaad si khaldan ugu dhawaaqda, erayada ? Armaa lagaa gartaa in aad aadan aqoon u lahayn”?* iyo kuwo kale oo la mid ah. Haddii aad aragto ruux aftahan ah oo

hadalka dareerinaya ha u malayn in uu waxyi ku socdo ee waa barasho, aqoon iyo waayo aragnimo uu kasbaday.

Tusaale ahaan, ardayda ku barta jaamacadaha luuqada aysan u dhalan waxa ay ka cabsi badan yihiin kuwa luuqaddooda wax ku barta. Kolkii loo dhiro wajibaadkooda sida; jeedinta iyo bandhigga (Presentations and assignments) waxay la kulmaan cabsi iyo caqabado. Keli ma ahan inay mawduucyada qaar ugub ku ah ama aysan aqoon u lahayn uu dhibayo balse caqabado luuqadda qalaad ee ay wax ku baranayaan ah ayaa u wehelisa, taasi oo ku abuurta inay cabsidoodu wejiyo badan yeelato isla markaana maaraynteedu noqoto mid loo caalwaayo, haseyeeshee Dan O'Hair (qoraa), Rob Stewart (qoraa), Hannah Rubenstein (qoraa) ayaa waxay buugga '*Speaker's Guidebook*' (2012) ku taliyeen afar (4) qodob oo ardayda dhibkan haysto ay ku maarayn karaan; 1. Ka raadi luuqaddaada hooyo eray kasta eray u dhigma, si uu kuugu fududaayo isla markaana maskaxda uu ugu dego. 2. Ku celceli ilaa shan jeer erey kasta oo Ingiriisi ah oo dhib kugu noqon kara jeer aad kala qabatinto oo uu kuu fududaato, dhawaaq iyo adeegsi. 3. Ka dheerow isticmaalka erayo ku dhibaya, isticmaal erayba erayga uu ka fudud yahay ee aad garanayso adeegsigiisa iyo dhawaaqiisa. 4. Feejignaan, eray kasta si tartiib, tartiib ah u soo saar, is-deji horudhaca iyo bilowga jeedintaada, dhib kuma jiro in aad si tartiib-tartiib ugu hadasho luuqad qalaad oo aadan u dhalan, ruux kastana waa kuu

garaabayaa, marka waxba ha welwelin si degan oo feejignaan ku dheehan tahay u soo bandhig jeedintaada iyo farriintaad.⁸

Qofka haddii heerkiisa qoonta ama waayo aragnimadiisu aad u hoosayso in uu ka gungaadho ama uu u gudbiyo sida uu jecel yahayna sinaba uma suurowdo. Wax kasta oo la sheego waxa lagu kasbadaa akhris, barasho iyo wakhti iyo waayo'aragnimo. Aqoontaada iyo akhriskaagu haddii ay yar yihiin ogow waxa aad sheegi kartaana waa iska yar yihiin. Ruux si uusan u cabsan waxa waa in uu leeyahay aqoon iyo waayo aragnimo, hadii uusan lahayn labadaas waa in uu leeyahay dhego wax dhagaysta iyo balwad akhris si uu u kaabo aqoontiisa. Aqoontu waxay dhistaa kalsoonida. Waxaana lagu helaa dulqaad, dadaal, akhris iyo dhagaysi.

Arrin kale ee aqoonta la xidhiidh ayaa ah in ruuxii oo aqoon leh mawduuca in uusan xasuusan ama uu ka cabsado in ay ka kala dhumaan wixii uu sheegi lahaa oo dhan amaba uu khaldo. Arrinkan waxa la xidhiidhaa garaadka iyo kasmada waxaa wanaagsan in uu barto sida looga faa'iidaysto maskaxda iyo sida wax loo xifdiyo. Waxaad ogaataa qof kasta in uusan xasuusan wax kasta oo uu arkay ama uu maqlay goor kasta iyo goob kastaba, sidoo kale waxa jira tabo iyo tallaabooyin aad ku kobcin karto garaadkaaga iyo xasuustaada sida; in aad barato sida wax loo xifdiyo adigoo joogtayna ama ku celcelinaya.

⁸ Tallooyinkan waxay ku qotomaan daraasadda, J. E. Flege, J. M. Munro, and I. R. A. MacKay, "Factors Affecting Strength of Perceived Foreign Accent in a Second Language," *Journal of the Acoustical Society of America* 97 (1995): 3125ff.

2. Kalsooni darro iyo aamminid in aad guuldarraysanayso.

“Self-trust is the first secret of success”.

- Ralph Waldo Emerson

Kalnsooni darro ruuxii waxa uu aaminayaa in uu guuldarraysanayo, ama uusan awood u lahayn hawsha in uu sideeda u guto sababta oo ah si fiican uma uusan soo diyaargaroobin ama uma uusan soo diyarsan waxa uu sheegi lahaa, waxa uuna ka cabsanayaa in uu ilaawo waxa uu sheegi lahaa ama uu u sheegi kari waayo sidii uu doonayey in u sheego⁹. Arrinkan kalsoonidu waa arrin inta badan ah dareen maskaxda ka yimaada ka dibna bannaanka yimaada. Haddii uu aamminto in aad guuldarraysanayo runtii way adag tahay sida uu u guulaystaa. Marka halkan waxaa habboon ruuxu in uu kalsoonida dhisto, aamminona in uu guulaysanayo oo guusha sawirto halka uu guuldarradu u muuqan lahayd.

Haddii maanta aan aaminsanahay inaan geedkaas gaadhi karin dee ma gaadhayo, haddii aan aaminsanahay inaan imtixaanka ku dhacayo sikastaba aan u dadaalo way adag tahay in aan ku baasaa, sababta oo ah ficil kasta iyo ku celcelin kasta kalsoonida iyo aaminaadda ayaa ka muhiimsan.

Ka soo qaad labo ruux ayaa shaqo wada codsaday, labada ruux waxbarashada isku heer ka ayeey ka gadheen, kolkii waraysi loogu yeedhay ayeey wada galeen, markii lala yeelanayey waraysigii shaqada midkood waxa uu muujiyey kalsooni iyo degenaan, halka kii

⁹ TOPÇUOĞLU, Fulya; ÖZDEN Mehtap (2012) Diksiyon ve Konuşma Eğitimi, Ankara: Pegem Akademi, Pp. 112-14

kale uu kalsooni darro, welwel labaclabac uu muujiyey. Kawaran shaqadaas kee loo qaadan karaa ? Dabcan kan kalsoonida muujiyey ayaa u dhow in uu shaqada helo. Marka kalsoonida ruuxu isku qabo waa qodob aad u muhiim ah, ayna muhiin tahay in aad dhisto. In aad dad badan hortood ka hadasho waa arrin ku xidhan kalsooni, aamminaad, geesinimo iyo kudhac, dadka cabsada badi waa dadka isweydiya” haddii aan ku fashilmo kawaran?” Ka dib waxa u muuqata in ay ku guuldarraystaan sidaas ayeey ku seegaan inay noqdaan aftahanno dad badan ka hor hadla, sababta o ah maleh kalsooni iyo ku dhac toona.

3. Saamaynta bulshada iyo deegaanka

Qodobka saddexaad ee cabsida keeni kara waa bulshada iyo deegaanka aad ku nooshahay ama aad ku soo barbaaratay. Haddii ruuxu uu ku soo barbaaray , cagajuglayn, cabsigelin, hanjabaad, yasitaan, hoos u dhigid daran oo uu kala kulmi jiray waalidka iyo qoyska dhalay ama deriska waxa la arkaa in uu la waynaado dareenkaas cabsida ee uu ku ababay. Ilmihii ku soo koray cabudhin sida, “adigu aamus, waad yar tahay, ha kicin, ha hadlin, carruurtu ma hadasho ee way dhagaysataa” iwm ubadkii lagu barbaariyo kolkii ay koraan dareenkaas cabsida, aamusnaanta afgaabnaanta ayeey la koraan, waxaa ka lunta kalsoonida isla markaana waxay ka cabsadaan gebi ahaanba xidhiidhka bulshada iyo in ay dadka ka hor hadlaan. Ubadka waa in aan la cabudhin oo aan loo diidin in ay cabbiraan damaca iyo dareenkooda. Isla markaana la ilaaliyaa dareenkooda iyo mustaqbalkooda in wax la yeeleeyo.

4. Cabsi aad ka qabto cabsida

“We have nothing to fear but fear itself:

- Winston Churchill

-

Ninka loo aqoonsaday aftahankii qarnigii 21^{aad} Winston Churchill aya waxa uu leeyahay “Meesha wax laga cabsadaa ma yaaliin, aan ka ahayn cabsida laftigeeda”. Cabsi aad ka qabto in aad cabsato ayaa abuuri karta in aad cabsato, dareen cabsiyeed oo aan kugu jirin haddii is-geliso oo si hordhaca adoon wax kale ba ka cabsan aad ka cabsato in aad cabsato hadda ogow cabsidii ayaa si hordhaca aad u abuurta. Sidoo kale cabsidu waa waxaa laga baran karo dadka kale, tusaale; haddii aad u jeeddo dadkii kale oo cabsanaya marka ay hadlayaan waxa aad macquul u ah in adna kugu tallaalaan dareenka cabsida. Dad badan cabsida waxa ku abuura keliya in in ay ka baqayaan inay cabsadaan marka ay masraxa fuulaan ama ay fagaaraha tagaan. Ogsoonow cabsida in aadan la dhalan, markii aad dhalatay adigoo geesinimo Abeeso, Mas iyo Halaq kii aad aragta in aad dalacdo ku dhaca in aad dhalatay xasuusnoow.

MAARAYNTA CABSIDA HADALKA

Cabsidu waa arrin aan gebi ahaanba laga maarmin ee loo bahan yahay laakiin waa in aysan xadhka goosan oo aysan ka gudbin heerkii loogu talo galay. In aad cabsi dareentaa waa arrin wanaagsan oo waxay abuuraysaa dareen daxadar iyo in aad diyaargarowdo, in aad ka welwesho wax aad

jeedin lahayd ama aad sheegi lahayd waa arrin wanaagsan oo loo bahan, waxayna kugu kaliifaysaa in aad si fiican ugu diyaargarowdo isla markaana wixii lagaa filanayey aad goobta la tagto. Dad aan cabsan haddii ay jiri lahaayeen fagaaraha waxay imaan lahaayeen iyagoo fara madhan, sababta oo ah cabsidu haddii aysan ku dirin dareen kale oo kuu diraya in aad wax diyaarisaa ma jiro, marka maxaa diidaya in aad goobta timaado adiga oo fara madhan isla markaana aad ku fashilanto. Sidoo kale cabsida hadalku waxay abuurtaa awood iyo inay kor u qaado heerka dareenkaaga isla markaana awooddaas iyo dareenkaas erayga iyo codka aad ku gudbiso waxaa uu yeelanayaa samayn iyo kasbasho aad ku hanato dareemada dadka kale. Aftahanno badan waxay aaminsan yihiin maalinta ay cabsidu ka guurto in ay ugu dambayso aftahammadooda. Sababtu waxay tahay awooddii, dareenkii iyo kasbashaduba waxay la socdaan cabsida. Qof dareenkiisu dansan yahay oo uu la mid yahay biyo beref ah in uu cid kale dareemadooda dhaqaajiyo miyaad ka filaysaa? Beref, beref laguma shiilo! Haddaba cabsida kaalin mug leh iyo saamayn taban ayeey ku leedahay jeedinta hadal aad ku kasbato qalbiyada dadka ku dhegaysanaya, lagamana maarmo balse waxaa muhiim ah in aan barano sidii aan u maarayn lahayn isla markaana aan ugu adeegsan lahayn in aan ku daarno dareemada dansan, kuwa hurdana aan ku toosino.

Maaraynta cabsida hadalku waa arrin faham u bahan. Haddii aad fahantana waxa aan kuugu bishaaraynayaa in aad uga faa'iidayaan doontid sida aad doonto. Maarayn la'aanta cabsidu waxay keentaa in ay xadhka goosato oo halkii adigu aad ka maamuli lahayd ay iyadu ku maamusho. Dad badan oo cabsidu ay ku maamusho o oka

adkaatay isla markaana hagto waxay halis ku tahay horumarka ay jecel yihiin in ay nolosha adduunka ka gaadhaan iyo riyoooyinka ay ku riyoodaan in ay ku noolaadaan. Cabsida markii aad marayn waydo ee ay ku maamusho jiho aadan o socon ayeey kula aadaa, intee dad jira filaysaa jecel in ay dad badan ka hor hadlaan balse aan ku dhicin, intee dad jira raba in ay aftahammo noqdaan balse cabsidu caqabad ku noqotay. Markii ay cabsidu kaa tan badato jahada ayeey kaa lumisay adiga oo arkaya jahadii aad jeclayd ayaa waxaa caqabad kugu noqotay cabsida.

SIDEE LOO MAARAYN KARAA CABSIDA?

Akhriste waxaa la joogaa wakhtigii aad ka gudbi lahayd cabsida iyo caqabadaha jujuubka kaaga haya in aad u dhaqaaqdo dhanka jihadii aad qorshaysatay waayo hore. Cabsida iyo caqabadahan ay kugu hayso oo dhan waxa aad uga gudbi kartaa in aad hesho furaha cabsidaad.

1. In aad cabsataa waa arrin caadiya/dabiiciya

Dhmmaan dadka ay xirfaddoodu tahay hadalka sida jilaayaasha, majaajilaystayaasha iyo hoobalada way ka siman yihiin cabsidaan.

Haddaba akhiste waa in aad ogaato wax kasta hortood furaha tab kasta iyo tallaabo kasta oo loo marayn karo cabsi in uu yahay; in aad horta yaqiinsato oo qirto in cabsidu ay tahay wax caadiya, keli aadan

ku ahayn, in aadan suulin karin gebi ahaanba balse aad maarayn kartid. Sidoo kale waa in aad ogaataa marka laga hadlayo maaraynta cabsida fagaare ka hadalka in aysan jirin shax dhigan oo la isku raacsan yahay taasi oo lagu maareeyo cabsida fagaare ka hadalka. Baadhitaanka aan ku samaynay dadyowgii kala duwanaa ee looga dambeeyey aftahammada ruux kasta waxaa uu sameeyey tabo iyo tusaalayaal kala u gooniya. Sidoo kale waxaan waraystay dadyow badan oo qaarkood aamminsanaa yihiin in ay xal u heleen cabsida, waxay iskugu jiraan kuwo naftooda la sheekaystana kuna qanciya in ay waajibaad gudanayso, Kuwo Aayado Qur'aan ah akhrista, kuwo tabo kale isticmaala iyo kuwo intay bartaan waxa abuuraya cabsida isla markaana inay maareeyaan isku daya wixii cabsida ku abuurayey.

2. Baro caynka cabsidaada. Tallaabada labaad waa in aad barato cabsidaadu maxay ku salaysan tahay ? maxaa kugu abuura cabsida ? maxaad ka cabsataa ? Marka aad ogaato in ay cabsidu dabiici tahay isla markaana aad barato caynka cabsidaada ayaad u gudbi karta sidii aad u maarayn lahayd cabsida ku daashatay.

Sidee ayaan u ogaan karaa waxa cabsida igu abuura ?

Sidaan sheegay in aad ogaato waxa aad ka cabsato waa furaha maaraynta cabsida, waxa xaqiiqa ah in aad hadda ka hor cabsi dareentay, dib u feker, hadda ka hor haddii aad cabsatay oo aad tijaabadeeda leedahay judhiiba waxa kugu soo dhici doona waxa aad

ka cabsatay, si aad u ogaato waxa aad ka cabsato. diiwaangelisaa dhammaan arrimaha kugu abuura cabsida, dhugo diiwaanka hoose.

Dhibka	Xalka
1. Ma qoondarro iyo waayo aragnimo la'aan ayaa ku haysa ?	1. Mawduuc aad ka adag tahay qaado, baadhitaan fiican samee, diyaari, ku celceli, ku celceli, qof iga dhagayso dheh ugu yaraan dhowr jeer.
2. Ma waxaad ka cabsanaysaa in aad isku dhex yaacdo oo aad wixii oo dhan kala ilaawdo ?	2. Xifdi haka tegin haddalka oo qoran qaado, ama adeegso software loogu talo galay jeedinta hadalka iyo bandhigya.
3. Ma waxaad ka welwelaysaa muuqaalkaa ?	3. Waxaad ogaataa in uusan Eebbe Ibni'aadanka isku si u abuurin cidna ku mashuulayn muuqaalkaaga.

Waxaan rajaynayaa inaad diiwaan dheer qortay oo ka buuxisay waxa kugu abuura cabsida tusaale haddii aan u soo qaato, “**WAXAAN KA BAQAYAA IN AAN KU FASHILMO**”, isweydii maxaa keeni kara in aad fashilanto, ma aqoon la'aan kaa haysta mawduuca aad ka hadlaysaa ? ma diyaar-garoow la'aan baa ? mise waa waa caqabad kale. Mid kasta marka aad qorto si gooniya isku dultaag, isla markaana goonideeda u maaree.

3. Isku kalsoonow

“If you have confidence you have patience.

Confidence, that is everything”.

— Ilie Nastase

Kalsoonidu waxay si xoog leh ula xidhiidhaa farxadda, firfircoonaanta, dhiiranaanta, adkaysiga iyo dhammaan koboca kartida kasmada. Dadka aan isku kalsoonayn waxa uu la kulmaan; cabsi, niyadjab, walaac, murugo, xanaaq iyo dhibaatooyin muuqda iyo kuwo maskixiyan ah. Marka inkasta oo kalsoonida iyo sida loo abuurto ay mawduuc aad u baaxad wayn oo si fudu looga gayoon karin ay tahay bal waxaan si dul-ka xaadis ah oo qodobaysan u dulmari doonaa sidii aad kalsooni u abuuri lahayd, maadaama ay aasaas u tahay maaraynta cabsida. Haddaba si aad kalsooni u abuurto waa in aad la timaadaa qodobadan; 1. Han iyo qab (Self-esteem), Self-esteem waa fikir iyo aragti dhab ah iyo mahadin uu ruux naftiisa u hayo. Dhab waxay halkan ugu jirtaa in aad si daacad ah u garan karto ducfigaaga iyo meelaha aad ku liidato iyo weliba wanaaggaaga iyo waxa aad ku fiican tahay intaba. Intaas ka dib waa in aad ogaato in uusan jirin quux dhammaystiran, ruux kasta meel ayuu ku liitaa meelo kalena waa uu ku fiican yahay sidaas oo ay tahay intii aad barato meelaha aad ku liidato iyo meelaha aad ku fiican tahay intaba sidooda ku aqbal, ku qanac, naftaadana ixtiraam iyo qaderin u hay, taasi ayaa keenaysa in aad naftaada kalsooni-ku-qabto. Runtii marxaladdaasi abuurida kalsoonidu waa

marxalad adag oo jaahwareer badan, taasi oo u bahan dulqaad iyo adkaysi, waxaadse ogaataa in ay fududahay in aad kalsoonida lumisaa, bal qiyaas haddii **Thomas Edinson**¹⁰ is-dhiibi lahaa oo uu joojin lahaa isku daygiisii soo saarista laydhka ee uu kumannaanka jeer ku guuldaraystay. Thomas waxa uu ahaa nin isku kalsoon, dulqaad badan, aan is dhiibin arrinkaas awgiis ayuu ugu damabaytii ka gungaadhay riyadiisi. Waxa la sheegaa mar wax laga waydiiyey daalladii badnaa ee ku guuldaraystay waxa uu yidhi *"Ma guuldarraysan tobannaan kun oo jeer, balse waxaan helay tobannaan kun oo jid oo aan shaqaynayn"*. Dabcan waa uu halleelay jawaaba su'aasha haddii uusan joogtayn lahayn isku daygiisa ee uu i dhiibi lahaa ma uusan gaadheen guusha uu gaadhay. Xaqiiqda dhabta ah waa in samirka iyo dulqaadku ka yimaadaan in aad aaminsan tahay inaad leedahay awood kugu filan taasi ayaana abuurta kalsooni aad naftaada ku qabto. Naftaada ka adkow si aad uga adkaato wax kasta oo kale. Naftaada haddii aad ka adkaato oo aad xakamayso adiga ayaa amraya ee iyadu ku amnri doonto. Amar sii naftaada u sheeg inaad leedahay awooddii hadal, aftahammo iyo wax kasta oo aad u bahan tahay in aad u sheegto. Sidoo kale waxyaabaha kaloonida dila waxaa ka mid ah afkaarta iyo fikradaha taban (Negative Thoughts) kuwaasi oo ay tahay in aad iska saarto. Aragtiyahan waxay noqon karaan kuwa aad adigu shaqsi ahaan iska haysato oo aysan waxba ka jirin ama

¹⁰ Thomas Alva Edison (Dh.11 Feb. 1847 – Dh. 18 Oktoobar, 1931) waxaa uu ahaa curiye iyo hindise wayn oo reer Maraykan ah.

kuwo aad bulshada kugu hareersan ka haysato kuwaas oo aysan waxba ka jirin. Tusaale waxaad isku calaamadisay (Labelled) caajislow, balse ma ogtahay in uusan jirin ruux u dhasha caajislow balse ay jiraan wax aad sababsan karto waa haddiiba uu jiro caajise. Marka waxaad nasftaada ku maaweelisaa wanaagga iyo tusidda afkaarta taban (Positive Thoughts) si maskaxdaada iyo jidkaaguba u fiyoobaadaan.

4. Diyaar-garow fiican samee

“Best way to conquer stage fright is to know what you’re talking about.”

– Michael H Mescon

Diyaar-garowga wanaagsan waxa uu dhisaa kalsoonida. Waxa uu yareeya cabsida iyo welwelka. Wax kasta oo aan loo diyaar garoobin in laga gungaadho way adag tahay. Waxaan dareemayaa badiba dadka cabsada halka cilad ay leeyihiin in ay tahay diyaar-garow la’aan.

Haddii aad leedahay ciladan diyaar-garow la’aanta, iska beddel waa cudurka sababta u ah cabsidaada. Maanta laga bilaabo baro sida loogu diyaar garoobo jeedinta hadalka. Faahfaahinta sida loogu diyaar garoobo jeedinta hadalka waxaad ugu tegi doontaa ‘Cutubka Jeedinta’. Balse waxa muhiim ah si aad u diyaar garowdo in aad doorataa mawduuca aad ka hadli doonto, mawduucu waa in uu yahay mawduuc aad ka adag tahay isla markaana ku xiisa gelinaya in aad ka hadasho.

5. Ku celceli, Ku celceli

Practice Makes Perfect

Ku celceli, ku celceli, ku celceli. Diyaargaroowgu keliya maaha in aad khubaddaada qorto, balse waa in aad ku celcelisaa, sidoo kale waa in aad diyaar-garoowgaaga ku dartaa in aad goobta iyo goorta wax badan ka ogaato iyo weliba cidda imaan doonta. Tiradooda cayiman haddii aadan heli karin qiyaas ahaan, heerkooda aqoonta, waayo aragnimadooda iyo waxa ay doonayaan ama ay kaa filanayaan in ay kaa maqlaan.

Sidoo kale iska ilaali dhafarka, hurdo fiican seexo isla markaana cunto fudud cun. Ka dheerow cuntooyinka culus, macmacaanka iyo Kaafeyga. Cuntada iyo wakhtiga aad hadalka leedahay waa in uu wakhti u dhexeeyaa. Dhar fiican xidho, aan kaa yarayn ama kaa waynayn, aadan dhibsanayn, xayiraad ku noqonayn in aad nuuxnuuxsato isla markaana aad ku qanacsan tahay. Haddii ay macquul tahay goobta wakhti hore sii tag, sii kormeer, lasii qabso jewiga goobta. Sida loo diyaargaroobo cutubka 'Diyaarinta Hadalka' ayaad faahfaahinta wixi ka dheeri ah kaga boğan doontaa.

6. Jil in aadan cabsanayn

Yaan lagaa dareemin, jil in aadan cabsanayn xitaa haddii aad cabsanayso. Waxa xaqiiq ah dad badan oo la moodo in aysan cabsan in ay adeegsadaan istaraatiijiyadan. Halka kuwo kale hortooda

keenaan oo muraayado waawayn u qaataan in ay arkaan fashilkooda, in loo jeedo gariirka iyo wadno garaacooda balse waxaa xaqiiqa ah in aysan jirin cid ku hawlan in ay daalacato walbahaarka wadnaaga. Muhiimadda waxaad siisaa hadalka waxba ha isku mashquulin cabsida, waxba ha isku mashquulin indhaha badan ee kugu soo wajahan sidii in aad cajalad teleefan ku duubayso ama aad saaxiibadaa la sheekaysanayso oo kale u hadal.

CUTUBKA 6aad

JEEDINTA HADALKA

“It is delivery that makes the orator’s success”.

- Johann Wolfgang Von Goethe

Waxaad dooratay mawduuc, mawduucii ayaad diyaarisay, bal kawarran haddii aad soo diyaarsatay hadal aad u qiimo badan, aad ku faro jabtay baadhitaankiisa, uruurinta, kala hufka iyo kala haadinta xogta, qoritaankiisa iyo ku celcelintiisa, jeedintiisu haddii aadan si fiican u jeedin dadaalkaagii iyo diyaarinyaadii sow hal bacaad lagu lisay maaha? Dabcan waa hal bacaad lagu lisay. Marka sida diyaarintu muhiim u tahay ayeey jeedintuna muhiim u tahay. Haddii aad doonayso jeedintaadu in ay kasbasho, hadalkaaguna samayn yeesho oo uu raad reebo waa in aad barataa jeedinta wanaagsan ee hadalka. Cutubkan Jeedinta waxaad ku baran doontaa qaybaha jeedinta hadalka iyo sidii aad u jeedin lahayd hadalka, astaahamaha hadal-jeedinta wanaagsan. *‘Maxaa ka reeban jeedinta hadalka ? Maxaa muhiim ah in aad ogaato si jeedintaadu u guulaysato?’*. Dhammaan jawaabaha su’aallahaas iyo weliba qodob kale oo muhiim u ah jeedinta hadalka ayaa uu cutubkani kaa haqab-tiri doonaa idamka Eebbe.

Dadka hadalka wanaagsan, jeedinta wanaagsan leh, waxay qancin karaan dad badan sidoo kale waxay kasban karaan dad badan isla markaana waxay jihatayn karaan bulshada, waxayna ka soo dhex dhalaalaan oo ay hormuud u noqdaan dadka intooda kale. Fursado aad iyo aad u tiro badan ayaa ina soo mara m balse kama faa’iidaystaano.

Ganacsade, xildhibaan, garsoore, macallin iyo in badan oo bulshada ka mid ah oo la rabay in ay wax ka dhaadhiciyaan, arrin ku qalqaaliyaan ama kasbadaan ayaa ku guuldarraysta. Sababtu maxay tahay ? Keliya in aysan aqoon u lahayn ‘jeedinta wanaagsan ee hadalka’.

Jeedinta wanaagsan ee hadalka laguma dhasho ee waa wax la barto, ruux kastana uu baran karo. Dad badan ka hor inta aysan la qabsan jeedinta hadalka dhibaatooyin badan ayeey kala kulmaan, khaladaad badanna way galaan oo ay ka mid yihiin; hadalka ayeey ku joogjoogsadaan, qaarkood hoos ayeey u hadlaan, kuwa aad iyo aad ayeey u qaliyaan ka dib xabeeb ayaa isku xidha, kuwo kale qaabka ay isku taagaan ayaa ka khaldama isla markaana saameeya oo jawiga guud ka khalda¹¹. Dhammaantoodse arrimahan aan soo sheegay ma ahan khaladaad aad u waawayn oo aan la marayn karin. Balse waa arrimo aad u fudud oo u fiirsi iyo fahan yar u baahan. Haddaba cutubkan ‘Jeedinta hadalka’ waxaad ka baran doontaa sidii aad uga gudbi lahayd dhammaan khaladaadka aan sheegnay iyo sidii aad uga gudbi lahayd dhammaan caqabadaha kaa hortaagan jeedinta hadalka isla markaana aad u noqon lahayd ruux jeediya hadal samayn leh oo aad ku kasbato, sida aad doontana aad u hagto ama aad u hawl geliso bulshada aad la nooshahay. Waxaan dhugan doonaa dadkii dunida soo maray aftahnnimada ku caanbaxay iyo sababta ka dambaysa jeedintooda hadalku in ay guulaysato.

¹¹ Samuel Smiles, Söz Söyleme ve Diksiyon Sanatı, İstanbul, Olympia yayınları, 2016. P. 18

QAYBAHA JEEDINTA HADALKA

Jeedinta hadalka waxay u kala qaybsantaa afar (4) qaybood oo kala ah; **1. Gola-ka-fuul 2. Xigaysi 3. Qoraal iyo 4. Qaybid.** Afartan qaybood bal aan qaadaa dhigno oo mid-mid isku dul-taagno.

1. Xigaysi (Extemporaneous): Xigaysi waa hadal diyaarsan oo si fiican intii looga baraandegey si fiican loo soo diyaariyey. Hadal diyaarsan waa in madasha iyo mawduuca la ogyahay isla markaana uu jiro wax markaas diyaarsan oo lala gola tagayo goob iyo goor la og yahay. Xigaysi waxa uu qaybaha kale uga duwan yahay inkasta oo si fiican uu wax u soo diyaarsaday ruuxa jeedinaya inta uu warqado iyo wixii la mid ah uu qaato kama akhrinayo balse waxaa uu ka dhiganayaa taageero iyo hage inta badanse indhihiisa iyo qalbigiisu waxay la jiraan cidda uu u jeedinayo hadalka. Sidii in uu la sheekaysanayo oo kale ayuu ula hadlaa ruuxii noocaan xigaysiga uu ku salaysan yahay jeedintiisa hadalku. Hadalka diyaarsan waxa uu noqon karaa mid hal qof jeediyo sida; shir (conference) ama mid labo qof iyo ka badan jeediyaan sida; Panel iyo Sempozyom.

2. Golakafuul (Impromptu): Golakafuul waa hadal aan diyaarsanayn horey aan looga soo abaabulin, aan loo soo qorshayn ama aan ajenda ahba aan looga haysan. Jeedinta golakafuulka ku dhisan waa mid ugu cabsi iyo welwel badan. Hadalka aan diyaarsanayn waxa uu noqon karaa, odhaah, mahadnaq, raaligelin, isbarasho, su'aal iyo jawaab.

3. **Qoraal (Manuscript):** Qoraal waa hadal diyaarsan la soo qaabeeyey isla markaana la qoray. Jeedinta hadalkan qoran dhammaantiis waxa laga akhriyaa warqad iwm. Jeedin ku salaysan qoraalka waa tan ugu caajiska badan, dhagaysatayaashuna ma jecla warka warqad laga qululuxiyo. Qaabkan qoraalka qofka jeedinayaa fursad uma helo in uu indhihiisa intuu kor u qaado uu ku dhugto cidda uu u jeedinayo. Sidoo kale dhaqdhaqaaqa dhagaystayaasha in uu la socdo isla markaana uu ka falceliyo way adag tahay.
4. **Qaybid (Memorized):** Qaybid waa hadal diyaarsan isla markaana la soo qaybay oo dusha laga dareeriyo iyadoon lagu tiirsanayn wax qoraal ah ama muuqaal. Jeedinta ku salaysan qaabkan waxa ay leedahay cabsi iyo welwel ruuxa jeedinaya uu ka qabo in uu kala ilaawo wixii uu soo qaybay. Isla markaana cabsidaa waxay khatar u tahay in dhexda aad ku banjarto. Noocaan in kasta oo aysan aad u badnayn waxa badiba adeegsada dadka xirfad ahaan ku adeegta hadalka sida jilidtaanka iwm. Dad badan nambarada telefoonadooda ayeysanba xasuusan iska daa in ay qaybaan khubad dhane. Sideedabana ma fiicna qaybiddu oo waxay leedahay cabsi iyo in dhib kaaga imaan karo in aad kala ilowdo wixii aad soo qaybtay.

Hadal diyaarsan waxaa la odhan karaa marka shuruudahan laga helo; goorta iyo goobta ama madasha, mawduuca iyo ujeedaddiisa haddii la ogyahay isla markaana uu jiro wax markaas diyaarsan oo aad la gola tagayso waa hadal

diyaarsan. Haddii aadan ogayn goorta, goobta iyo mawduuca, wax kuu diyaarsan aysan jirin waa hadal aan diyaarsanayn.

Waa sidee Jeedinta Wanaagsan ?

Jeedinta hadalka wanaagsan waa sidii sallaan ama jaranjar oo kale. Jaranjartu waxay leeday kob laga koro iyo kob looga dego. Haddii jaranjarta ama sallaanka kobta laga fuulo aadan ka fuulin kobta looga degona aadan uga degin inaad kufto oo aad ka dhacdo waa wax la fina karo. Sida si lamid ah ayeey jeedinta hadalku waxay leedahay hab xidhiidhsan oo bilow ilaa dhammad haddii aad ka baydho aadan cid ka dhaadhicin karin waxa aad soo diyaarisay. Si kasta mawduuc soo jiidasho iyo xiiso ha u lahaado haddii jeedin kasbasho, ku qalqaalin iyo ka dhaadhicin leh aadan la imaan jeedinta hadalkaagu samayn ma yeelan doono. Haddaba jaranjarta jeedinta wanaagsan ee hadalka waxay leedahay astaamo, astamahaas wax ka mid ah; jeedinta wanaagsan waxay leedahay ujeeddo, Jeedinta wanaagsan wa in ay jiraan wax la soo diyaariyey, jeedinta wanaagsan waxay leedahay faa'iido iyo xiiso. labada sallaan ee ugu horreeya ee laga soo koro waa; 1. diyaarin (preparation) iyo 2. ku celcelin (practice)¹².

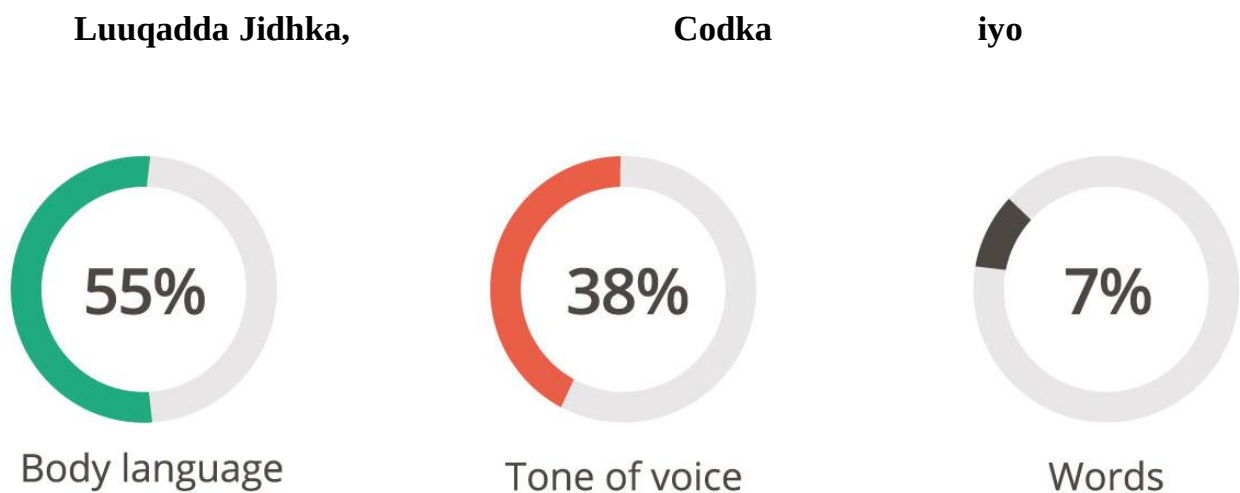
Diyaarinta cutub dhan oo gooni u ah ayaan uga hadlay, sidoo kale isla cutubkaas ayeey ku celcelintu soo hoos gashaa. Sidaas awgeed

¹² Victor Capence, Delivering Your Speech, M.F.A. Millersville University. Ch. 12. P.1

ku dheeraan maayo oo diyaarinta iyo ku celcelintaba waxaad kaga bogan kartaa cutubka diyaarinta.

Mawduuca iyo madasha, mawduuca aad ka hadlayso iyo madasha aad ka jeedinayso waa in ay is leeyihiin. Is lahaanshaha madasha iyo mawduucu waa astaan ay ka siman yihiin dhammaan dadkii aftahanimada ku caanbaxay. Sida Martin Luther King khudbaddiisii caanka ahayd ee “ I have a dream”. Queen Elizabeth “To to live or die amongst you all” dhammaan waxay ahaayeen jeedin hadal oo ku habboon kobta ay ka jeediyeen.

Adeegso luuqadda jidka iyo codka si aad ugu xoojiso erayga. Adeegsiga luuqadda jidhku waxay macna u yeeshaa jeedinta. Waxay erayada ka dhigtaa kuwo qalbiga ka soo baxay oo qalbi kale gala.



Erayada

Luuqadda Jidka

Luuqadda Jidhku waxay ka kooban tahay muuqaalkaaga guud sida; labiska, istaagga, eegmada isha, dhaqdhaqaaqa, nuuxnuuxsiga iyo ficilka sida; tilmaan bixinta faraha iwm. Daraasado ayaa daaha ka qaaday in sawirka judha hore aad gubisaa uu saamaynta ugu wayn ku leeyahay jeedinta hadalkaagu yeesho. Daqiiqadaha koowaad sawirka lagaa helo ayaa qaabeeya hadalkaaga.

Qaabka Labiska iyo Dharka:

“Eat to please thyself, but dress to please others.” - Benjamin Franklin

Maahmaah Soomaaliyeed ayaa tidhaahda ‘hugaagu hortaa buu hadlaaa’. Sida oo kale maahmaah kale ayaa leh ‘hugaagu wuu kula hoy tagaa’. Dhammaantood waxay muujinayaan muhiimadda iyo saamaynta qaabka labiska. Marka maryaha iyo madashu waa in ay is leeyihiin, u labiso qaab adigu shaqsiyan ku qancinaya ee aan shaki iyo walaac ku gelin isla markaana ku habboon madasha iyo mawduuca aad ka hadlayso.

Qaabka Istaagga: Dad badan kuma baraarugsana qaabka istaagga oo kaa khaldama in uu waxbadan oo kale ka khaldi karo. U istaag hab habboon oo toosan. Habka toosan waxa uu u fiican yahay neef-qaadashada, sidoo kale waxa uu dhagaystayaasha tusayaa in aad isku kalsoon tahay isla markaana aad wax aad usoo diyaar tahay.

Eegmada Indhaha: Indhahaagu waa halka laga daalacan karo damacaaga iyo dareenkaaga, waa dhamac ku shidan dareemayaasha dhagaystayaasha. Iska ilaali; 1. in aad hoos eegto iyo 2. in aad hal dhinac eegto. Eegmada caynkan ah waxay kaa gudbinayaan sawir cabsanaya, in aadan isku kalsoonayn iyo in aadan daacad ka ahayn xogta iwm. Hadaba horritaada oo ku aaddan indhaha dadka eeg, hal dhinac ha ku dhaygagin ee hadba dhinac dhugo si dadka oo dhan kuula wada socdaan adna aad ula socotid dareenka iyo jewiga ka jira goobta. Eegmada fiican waxay abuurtaa kalsooni, waxay xiiso u yeesha hadalka. Waxay adiga iyo dhegaystayaashaadaba ku abuuraysaa kalsooni iyo xiiso. Fiirada feejigan waxay qayb wayn ka daatadaa kasbashada iyo qancinta.

Dhoolla Caddaynta: Ku bilow jeedintaada dhoolla caddayn. Doolla caddayntu kuma koobna keliya bilowga ee ilaa dhamaadka dhoolla caddayn aadan daad kaga dhigin ee halka ku habboon aad dhigto samee. Dhoolla caddayntu waa mid ka mid ah siraha kasbashada qalbiyada ibni'aadamka¹³, balse madal kasta in aysan ku habboonayn ogow, madal kasta waxay leeday dareen u gooniya oo ku xeeraan, tusaale; waxaad hadal ka jeedinaysaa goob murugo ama geeri ka jirto oo la duugayo ruux, halkan oo kale hadalka laga jeedinayo waa in uu yahay mid la-falgala dareenka ka jira. Dareenka ka jiri kara aas iyo aroos isku mid ma noqon karaan waxay kala yihiin farxad iyo murugo. Goob kasta iyo fagaare kasta waxa uu leeyahay dareen ku xeeran oo u gooniya oo la doonayo in aad la timaadaa. La imow luuqadda jidheed habboon adigoo ku salaynaya dareenka ka jira goobta. Haddii ay goobtu tahay goob farxadeed dhoollacadayn iyo

¹³ Leil Lowndes, 'HOW TO TALK TO ANYONE' 92 Little Tricks for big Success in Relationships. U.S.A, McGray-Hill eBooks, 2013. P. 8

farxad muuji. Ogsoonow luuqadda jidhka waxa laga daalacan karaa damacaaga iyo dareenkaaga in ka badan inta aad ku gudbinayso erayga iyo codka.

Codka iyo Erayga

Si kasta oo farriintaadu muhiim u tahay si kasta oo xogtaadu xiiso u leedahay, haddii codkaaga iyo erayadaadu aysan miisaamnayn waxa dhacaysa in aad lumiso dhagaysiga iyo u dhego nuglaanshaha hadalkaa. Cidna ma jecla in ay dhagaysato dhawaaq aan dhegaha u roonayn iyo erayo aan kala soocnayn. Haddaba hagaajinta codka iyo toosinta erayadu maaha wax adag, waxay u baahan fahan yar iyo u fiirsi. Si uu codkaagu u hagaago waxaad u fiirsataa; heerka codka, hakinta, dhawaaqa iyo faseexnimadiisa.

Xulashada erayga: Kala huf oo kala haadi erayada, adeegso erayo dooran oo ka soo fekeray, soo kala xulatay isla markaana aad dhigtay mid kasta halkii ku habboonayd. Jeedinta wanaagsan waa erey xulasho – xulashada eraygu waa arrin u baahan yahay in la xasuusto marwalba. Fikir kasta waxaa gaadiid u ah erey gaar ah. Ereyadu na waa kala shaqo – waa arrin kale oo u baahan in lagu baraarugsanaado kolka la kala xulanayo adeegsiga eraygii habboonaa. Waa kuwan qayb ka mid ah noocyada erayada. eray cad, eray cadhaysan, eray diiran, eray dhimman, eray edebdarran, eray habboon, eray debecsan, eray kulul, eray maldahan, eray qallafsan, eray qeexan, eray raran iyo eray sugan. Dhug dheer u yeelo oo u fiirso qaafiyadda, qaab dhaca iyo isku xidhka erayada iyo israaca hadalka. Maskaxda İbna’aadanku waxay u debecsan tahay erayada

kala soocan. Sidoo kale mawduuca iyo farriintaada waa iyo xulashada erayga aad adeegsan doonto waa in ay isla falgalaan. Waxaa kala jira xulashada Erayada waxaa lagu kala soocaa doorashada erayga kobta ku habboon iyo adeegsiga astaamaha hakadka iyo joogsiga.

Astaamaha Hakadka iyo joogsiga (Pause and Stop): Hakinta hadalku waxay qaabaysaa oo qurux u yeeshaa codkaaga, waxay kala soocdaa erayada. Waxay sahasha fahanka farriinta aad gudbinayso. Haddiise aad iska dareeriso runtii dadku ma jecla hadalka aan kala socnayn si kasta oo uu xiiso u leeyahayna micnaha iyo xiisaha ayaa ka luma. Isku dhexyaacinta hadalku waxay dhadhanka ka lumisaa hadal, waxay horseeddaa in aan la fahmin farriintaada. Isla markaan waxay dhagaystayaasha ku kaliiftaa in ay xadhka kaa goostaan oo aysan ku dhagaysan. Caynka iyo bayda hadalku waa hakadka iyo joogsiga haddii mar hadalku noqdo mid aad qululuxiso qaabka iyo fahanka ayaa la luma.

Dhawaaqa (Pronunciation) Dhawaaqa erayga ee sax ah wax uu qayb wayn ka yahay hadal jeedinta wanaagsan waxa uu door muhiim ah ku leeyahay kasbashada iyo ka dhaadhicinta. Xulashada erayga habboon kaddib iska hubi oo tijaabi oo ku celceli dhawaaqa erayga, haddii aad ka fursan weydo cid kaa dhagaysata ula tag isla markaana adeegsiga iyo dhawaaqa labadaba kula dhowrta. Dabcan dadaalkaas waxa samayn doona ruuxii doonaya in uu guul ka gaadho jeedinta hadalka.

Heerka codka (Volume), Heer cokaagu waxa uu noqon karaa laba cayn mid; 1. cod-dheer iyo 2. cod-gaaban. Codkarnimada waxa mar

kasta la dhiirigeliyaa cod-dheerida¹⁴. badiba dadkii codkarnimada ku caanbaxay waxay ahaayeen dad cod-dheerimo, qaabayn iyo higid ay siday doonaan codkooda u hagi karaan. Xakamaynta heerka codkaaga waxaad ku salaysaa tirada dadka iyo jawiga goobta. Tusaale haddii aad koox ama tiro kooban oo dad ah aad la hadlayso in aad aad u dhawaaqdo iyo in aad is-xaruudo doona uma baahnid. Sida oo kale jewiga meesha sida; shanqada ka jirta ayaa muhiim ah in aad la socoto. Haddii dadka aad la hadlayso ay badan yihiin oo aadan haysan cod-baahiye kor u hadal ha xamxam layn, codka soo wada saar oo bannaanka keen. Haddii cod-baahiyayaal jiraan codkaagu waa in uu dhexdhexaad yahay. Si aad u oggato in codkaagu gaadhayo dhammaan dhagaystayaa inta aadan bilaabin hadalka weydii in ay codkaaga wada gaadhayo iyo in kale.

Astaahamah Jeedinta Hadalka Wanaagsan

Hadal jeedin wanaagsan waa in astaamahan laga helaa.

- 1- *Diin*: Haddii aad hogaamiye ummad Islaam ah tahay, hadalkaaduna daliil Diineed lahayn ama uu ka maran yahay siirada iyo sooyaalka Nabigeena (NNKH) way adkaanaysaa in aad damiirka dadkaas aad kasbato.
- 2- *Suugaan*: Suugaantu waa halka laga dheehdo xaalada nolol, habdhaqan, fikir ee bulsho. Hadalkaaga haddii uu suugaan la'aan noqdo sida Gabay, Geeraar, Guurow, Shirib, murti,

¹⁴ Dan O'Hair, Hannah Rubenstein, Rob Stewart, A Pocket Guide to Public Speaking, P. 144

Maahmaah, iwm, way adag tahay in uu saamayn badan yeesho. Sababtoo ah suugaanta waa suugada hadalka waa malabka iyo miidda hadalka oo macaan iyo dhadhan u yeelaya hadalkaaga isla markaana sahlaya in aad si fudud ujeedkaaga u gudbis.

- 3- Sooyaal: Waa laga maarmaan in aad Taariikhda ummadda aad hoggaamiso iyo tan dunida soo maray aad wax ka milicsato. Taariikhdu waxay ku hoga tusaalaysaa wixii la soo maray si aad u hesho sawirka halka aad joogo. *Waayo 'aragnimo waa lagama maarmaan in aad xigan karto dhacdooyin aad u soo joogtay oo waayo 'aragnimadaada la xariira. Sidoo kale waa in aad soo xigataa wixii ay dhaheen dadkii magaca iyo miisaanka dunida ku lahaa gaar ahaan culimada cilmiga Bulshada sida; Falsafadda, Adabka/ Suugaanta , Taariikhda, Dhaqaalaha, Qaanuunka, Siyaasada, Xiriirka Caalamiga, Istaraatiijiyadda iyo hadba xigasho ku habboon mawduuca iyo madasha.*

Haddii hadal jeedintaadu qodobadaas ka madhnaato, ogow hadalkaadu wuxuu u noqonayaa mid aan iidaan iyo xubin lahayn, ku celcelis ah laguna caajiso

Maxaa ka reeban jeedinta?

10 Khalad oo la galo iska ilaali

1. *Iska ilaali in aad ka akhrido khubaddaada warqad.* Haddii aad warqad ka jeedinaysid xogta warqadda ka soo tag kuma lihi balse waxa aan ku leeyahay warqadaada hayso oo agtaada ha taallo kalsoonidaada ayeey dhisi doontaaye balse iska ilaali in aad warqadda ka akhrido. Haddi aad sidaa samayso waxay ka dhigi doontaa khudbadaada mid lagu caajiso oo laga dareero. Bal u fiirso afmaalka dunida ugu caansan sida Erdogan, Obama IKK oo badan arki maysid warqad iyaga oo ka akhrinaya khudbadooda. Ma sheegin xaalado gaara oo ay waajib tahay in warqadda laga akhriyo xogta. Sida xaaladaha degdegga ah iwm.
2. *Iska ilalai in aad u xifdido sida Quraanka oo aad dusha uga dareeriso.* Haddii aad qayb ka mid ah gefto xogtaadu ay noqon kartaa mid kala dhantaalan. Qodobka koowaad waxa aan ku idhi warqadda haka akhrin xogtaada, qodobkan labaadna waa iska ilalai in aad xifdiso khudbadda ama xogta guud ahaan. Ma aha in ay is burinayaan labadan qodob ee bal u fiirso. Xogta ha xiftin balse fahan oo naftaada wax aad fahansan tahay oo kaa dhaadhacsan ayuunbaad cid kale fahansiin karta. Naftaada wax aadan fahansiin cid kale ma fahansiin kartid. Marka hore adigu fahan keddib ayaad u gudbin kart acid kale.
3. *Iska ilaali in aad baaragaraaf kasta ku bilowdo kaftan.* Kaftanku waa arrin wanaagsan balse waxa jiro meelo uu ku habboon yahay sida bilowga iyo dhammaadka xogta.

Kaftanka dhextaalka ah waxa uu dhadhanka ka dilaa xogta. Marka waxa qumman in aad ku bilowdo kaftan ama kusoo gebogebyaso ee aadan dhextaal uga dhigin hadalkaaga.

4. *Iska ilaali in aad hoos u foorarsato iyo in aad toos indhaha dadka u fiiriso.* Haddii aad hoos fiiriso waxaa ka dhalan kara in laga sii jeesto oo sidaas ay ku lunto xiisihii xogta. Haddii aad isha isha u saarto oo aad qof kasta isha ku gubtana wax aka dhalan karta maadaama lagaa badan yahay in aad cabsi dareento. Waxaa ugu habboon adiga oo fooda sare ee madaxyada dadka dushaa ka fiiriya
5. *Iska ilaali in aad isu taagto sida tiirka.* Dhaqdhaqaaq oo nuuxnuuxso. Dhadhaqaaqa iyo nuuxnuuxsigu waxa uu xiiso geliyaa dhagaystayaa. Muhiimmadda luuqadda jidhka cutub gaara ayaan uga hadallay.
6. *Iska ilaali in aad awoodaada oo dhan iskugu gayso warqadaha ama bandhigga iyo xogta.* Waxa ka dhalan karta in aad xidhiidhka u jarto dhagaystayaasha, Dareen jooga haddii aadan ku soo gudbin xogta oo aad ahmiyaddaada oo dhan siiso warqadda, bandhigga (Power Point Iwm) waxaad tahay maqane jooga. La soco dadka aad la hadlayso iyo falceliskooda oo ha noqon maqane jooga.
7. *Iska ilaali in aad adeegsato erayo ama muuqaalo aan la fahmi karin ama aan la arki karin.* Adeegsiga erayada aan la wada fahmi Karin sida ereyada khaaska ah ee cilmiga (terminology), muuqaalada aan si fiican loo arki karin (invisible Visual) waa haddii aad bandhig waddo, waxay kala dhantaashaa dulucda, ujeedka iyo xogta aad gudbinayso.

8. *Iska ilaali degdega, isku dhexyaaca iyo khalkhalka.* Degdegu waa shuqul shaydaan si degen, tartiib tartiib sida ay xogtu u kala horeyso u kala gudbi. Waxaa xaqiiqa haddii aad u fiirsato in aad arki doontid qofba qofka uu ka aftahansan yahay waa uu ka degen yahay.
9. *Iska ilaali in aad jeediso xog adigu aadan soo diyaarsan,* ee qof kale kuu soo diyaariyey. Adiga oo aan soo eegin oo iska hubin. Jeedinta xog aadan soo diyaarsan isla markaana aadan soo akhrin oo markii kuugu horeysay ama markii labaad aad dadka hortooda ka akhrido waa khaladaadka ugu way nee lagu dhaco. Haddii ay dhacdo in xogta in lagu diyaariyo waa in aad fahantaa, u diyaar garowdaa jeedinteeda usii gogol-xaadhaa ka hor inta aadan fagaara la tegin.
10. *Iska ilaali beenta. Beentaada hore runtaada dambe ayeey u daran tahay.* Beentu waa shay xaaraan ah oo waan wada ognahay, waxa se intaa dheer in ruuxii been kugu barta uu ku nac. Bal kawaran haddii bulsho dhan aad u jeediso xog aan sal iyo raad lahayn? xogta inta aadan jeedin iska hubi, ‘‘Hubsiiino hal baa la siistaaye’’ wax sugan fagaara la imow haddii kale in lagu dhagaysto iska daaye, waxaad noqon mid ku fashilma ummadda horteeda.
11. *Iska ilaali raaligelinta,* Raaligelintaasu waxay noqon kartaa fal kaa dhacay inta aad ku guda jirtay jeedinta ama taaligelin sida in aadan waxba soo diyaarin iwm. Dhammaantood waxay xiisa ka dilaan xogta iyo farrinta, waxay waxba yahay ka soo qaadaan wax kasta oo aad jeedisay. Marka iska ilaali in aad raaligelin ka bixiso arrimaha aan kor ku soo xusay.

Wabillaahi Tawfiiq.

