

Robert Greene (14 may 1959) waa qoraa maraykan ah, waxa uu qoraay buugaag badan tiro ahaan oo ka hadla mawduucyo isku dhowdhow. Buugtiisa kuwa ugu caansan waxa mid ah: 33ka istaraataji ee dagaalka iyo 48 ka qaynuun ee awoodda, oo midkiiba laga gatay hal milyan in ka badan. Buugga 48 ka qaynuun/xeer ee awoodda, waxa uu ku soo gudbinayaa xeerar uu u arko in awoodda lagu gaadhi karo ama lagu ilaashan karo, kuwaas oo dadka xukun raba heer kastaba uu u soo bandhigay. Kolka aad akhrido xeerarkaas, waxa suurtagal ah in ay kuula muuqdaan kuwo is burinaya, ama u xaglinaya dhanka taban [negative] balse waxa kale oo suurtagal ah in aanay ahayn kuwo hal mar iyo hal xaalad la wada adeegsan karo. Si kastaba ha ahaatee, waxa lama huraan ah in aad ku akhrisato, akhrisasho feejigan.

Tarjumaaddan meelo badan waxa aan u tarjumay weedho iyo hawraaro AF soomaali ah oo u dhigma macne ahaan ama u dhowdhow kuwa uu adeegsaday Robert Greene. Akhris wacan.

1. Ha ka mudhin madaxdaada.

Badanaa, kuwa kaa sarreeya ee madaxda kuu ah dareensii sarayntooda iyo sida aad ula dhacsan tahay rabitaankooda. Ha [u] soo bandhigin hibadaada ama in aad ka lib keeni karto wax lid ku ah doonistooda. U muuji madaxdaada sidii in ay ka dhiirran yihiin waxa ay isu haystaan, waxa aad hanan kalsoonidooda waxaana aad heli awoodda e.

2. Saaxiibbada aad ha u aamminin, baro sida cadowga loo adeegsado.

Ka feejignow saaxiibbada, sababtoo ah si fudud ayaa ay kuu wiiqi karaan kuuna xaasidi karaan. Balse hano oo adeegso cadow hore, isaga ayaa ka daacadnimo badan saaxiibka maadaama uu hayo caddaymo badan {oo cadowgaaga la xidhiidha}. Dhab ahaan waxa ay tahay in cabsida ugu badan aad ka qabto saaxiibka, ciirtaa dhamaa caydaada yaqaane! Haddiiba aanad cadow lahayn raadso jid aad ku samaysato.

3. Dareenkaaga qarso.

Marnaba dadka daaha ha uga qaadin dareenkaaga dhabta ah, iyo ujeedka waxa aad samaynayso. Marba haddii dadku aanay ku xidhnayn ujeedka waxa aad samaynayso, isuma diyaarin karaan in ay kaa gaashaantaan. Ku luggoo marinno aan xaqiiqo ahayn, kuna meermeeri. Xilliga ay garowsadaan dareenkaaga dhabta ah, waxa ay noqon goor dambe oo habsan ahe.

4. Lama Huraanka hambee.

Badanaa sheeg warka inta aasaasiga ah. Markasta oo aad dadka u sheegto wax badan, waxa ay ka dhigan tahay in wax badan lagaa ogaaday. Xattaa haddii aad madal wax ka sheegayso, ka

dheh wax muhmal ah oo aan cayinnayn isla markaana ah sida xadhig jiid. Wax badan oo aad tidhaahdo, waxa ay sababi kartaa in aad tidhaahdo wax aan loo baahnayn oo qarriban.

5. Hinqasho kasta danahaaga ku hagoog.

Geeddi dan ayuu guuraaye, libintu waa figta sare ee guusha haba ahooto sumcade. [Weelaynteeduna] waa jidka kaliya ee aad ku guulaysan karto kuna cabsi galin karto cidda kale. Kolkase aad ilduufto waa aad nugushahay, waxaana lagaasoo weerari karaa dhinac kasta. Sumacaddaada ka dhig mid aan la dhooqayn Karin, heeganna u ahow duullaanada kugu iman Kara isla markaana beegso ka hor inta aanay kugu habsan. Baro sida cadowgaaga loogu burburiyo isla guulihii aad ka kasbatay. Dabadeedna, ka bax dadka ayaaba is kaba raacine.

6. Waxa muuqda ku xukun qaado.

Wixii aan muuqan ee dedan macno ma leh, arrin kasta intiisa muuqata ayaa lagu xukumaa. Ha isku lurin wixii mugdi ku jira ama madmadow kaaga sugan yahay, wixii indho arkayaan ayaa ilko gooyaan! Ka dhig naftaada mid higit bixinaysa, hebadka iyo fulaygu hore ayaa ay isaga huleeliye.

7. Ku alaabayso dadka, abaalkana hano adigu.

U adeegso xikmadda, aqoonta iyo awoodda shaqo ee dadka danahaaga. tani kaliyaata kuuma baajinayso tamar iyo wakhti qiimo badan, balse waxa ay sidoo kale ku ***siinaysaa dheef wayn***. Geba gebada na adeegayaashaaga waa la ilaawi adiga na waa lagu xasuusnaan. Waligaa naftaada ha u samayn wax ay dadka kale kuu samayn karaan.

8. Ku guur dadka.

Kolka aad dadka ku dirqiso in ay hawlgalaan, waxa aad tahay midka maamulka gacannta ku haya. Kuwa kugu lidka ah in aad hanataa aad ayaa ay u haboon tahay, qorshahoodana ka tirtir oo khadka ka saar. Ku hano dheef ashqaraar leh, ka dibna ka takhallus. Adiga ayaa haya e.

9. Guusha ficil ku doon, ha ku raadin dood.

Guul kasta oo aad u malaynayso in aad ku hesho dood waa mid is moodsiis ah, tiiraanyada iyo jirrada ku waddaa waa ay ka xooggan tahay kana dheertahay wax kasta oo ay aragtiyi beddasha. Dadka kale oo dhami in ficilkaaga ku soo hirtaan oo kugu raacan ayaa suurtagal ah, adiga oo aan weedh odhan. Banbax, ha buuqin e.

10. Ka baaqso kuwa baas.

Xaaladaha caaddifadeed waa kuwo caabuq ah sida xanuunka, waxa aad u dhiman kartaa tiiraanyada qof kale haysa darteed. Waxa laga yaabaa in aad u malaynayso in aad kaalmaynayso qof qarqoomaya, balse kaliyaata waxa aad ka qayb qaadanaysaa masiibadaadii. Kuwa aan nasiibka lahayni mararka qaar waxa ay naftooda ku qarqiyaan nasiib darro, adiga na sidoo kale waa ay kugu qarqinayaan. Kolkaa, la rafiiq ahow kuwa farxadda iyo nasiibka leh.

11. Dadka ka dhig kuwo tiirsan.

Si aad u ilaaliso madaxbanaanidaada waa in aad ahaataa mid loo baahan yahay oo la rabo badanaa. Markasta oo lagugu tiirsan yahay waa markasta oo aad xor tahay. Ka dhig dadka kuwo farxaddooda iyo badhaadhahoodu kugu xidhan yihiin, ma cabsan doontide. Ha barin in ay isku filnaadaan, haddii kale waxa ay awoodi doonaan in ay wax qabsadaan adiga la'aantaa.

12. U adeegso daacadnimo iyo naxariis si aad hubka uga dhigto dhibanahaaga.

Hal mar oo daacadnimo iyo naxariis ahi waxa ay kaa daboolaysaa daraasiin khiyaamooyin ah, dadka laabta furan ee daacadnimada iyo naxariista lihi waxa ay dagaan xattaa kuwo loogu shakiga badan yahay. Kolka daacadnimo isu muujintu kuu furto dareenkooda, waxa aad u dhagri kartaa sida aad doonto una debbari kartaa. Hadyedo ujeeddaysan ayaa ujeedkan oo kale u adeegi Kara.

13. Kolka aad gargaar ka dalbayso, u horumari dantooda gaarka. Ha u qaddimin naxariistooda iya faxalnimadooda.

Haddii aad uga baahato kaalmo, ha isku deyin in aad xasuusiso sidii aad wax u tartay kol hore iyo falalkaagii wanaagsanaa. Waxaba ay u noqon kartaa jid ay kugu dafiraan e, taa baddelkeeda ka tus rabitaankaaga wax ay iyaga dani ugu jirto oo ay ka macaashayaan. Waxa ay kuugu halcelin si xamaasad leh iyaga oo ka fekaraya dheefta ugu jirta.

14. U dhaqan sida saaxiib, u shaqee sida basaas.

Adeegso wardoon si ay kuugu keenaan xogta qiimaha leh ee kaa kaalmayn karta in aad tallaabo hore u qaaddo. Ogaanshaha cidda kula loolamaysaa ma sahlaya e u carbi naftaada basaas ahaan, baro sida dadka loo qodqodo hab edboon meelaha lagu kulmo. Waydii waydiimo aan toos ahayn si aad u hesho dareenkooda iyo halka ay u jilicsan yihiin. Ma jirto fursad ka habboon basaasid xirfadaysaniye.

15. Colka cagta Mari.

Dhammaan hoggaamiyeyashii waynaa waxa ay ogaayeen in cadowga laga taag roonaaday si dhammaystiran cagta loo mariyo. Haddiiba ay cidi ka hadho, ugu dambayn dabku waa uu hulaaqi oo holci. Xoogga ay u baahan tahay in lagaga feejignaado badhka hadhay, waxa ka yar midka xididada loogu siibi karo. Cadowgu waa uu soo kaban, soona aargudan. U cidhibtir niyad ahaan, kaliyaata ha ku eekaan jidh ahaan e.

16. Adeegso dib u dhaca si lagu tebo.

In mar walba aad joogto ahaataa waa qiimo dhac, haddiiba markasta lagu maqlo ama lagu arko waa lagaa xiisa dhici. Kooxda aad tahay kolka aad si ku meelgaadh ah uga maqnaato waa lagu tebi, oo lagu hadal hayn laguuna xiisi. Waa in aad taqaan xilliga aad tegayso, si lagu tebo.

17. Ka duul dabci aan la saadaalin Karin, Dadka ku hay shaki.

Dadku yaanay qabatimin habdhaqankaaga iyo ficillo aad caan ku tahay, haddiiba ay saadaalin karaan waxa aad samaynayso waa ay jaangoyn karaan. Noqo mid aan la oddorosi Karin, ficillo aan xidhiidh la lahayn hawshu waxa ay ka dhigi karaan kuwo kugu wareersan, mana tahli doonaan in ay sharraxaan tallaabooyinkaaga. Xeeladdani waa ay argagaxin kartaa, xididdada na u siibi kartaa.

18. Ha is go'doomin.

Dunidu waa halis cadowguna meel kasta waa uu joogaa, qofba tiisa in uu ilaaliyo ayay tahay. Qalcaduhu waxa ay u muuqan karaan goob samatobax, balse go'doonka ayaa ka dhib badan oo kaa jaraya xog iyo xidhiidh qiimo badan. Waxa uu kaa dhigi mid nugul oo la badhtilmaansan karo, dadka ku dhexjir oo ka samayso xulafo. Cadowgaagu waxa uu ku dhexjiraa meelaha cimidha ahe.

19. Kala baro dadka si aanad ugu dagmin.

Dadka dunida joogaa waa ay noocyo badan yihiin, suurtagalna ma aha in si isku mid ah ay uga falceliyaan qorsheyaashaada. Dadka qaar oo dagto ama xeeladayso waxa ay ku hoggaamin in waligood ay ku hawlanaadaan aargoosi, waa sida yay gashan harag idaad. Si fiican u dooro cidda aad cadow ka dhigan karto, ha ku gefin hana dagin qof khaldan.

20. Cid kasta ha ka faalloon.

Doqonka ayaa badanaa qabsada arrin walba dacalka, cidkasta iyo wax kasta ha ka faallo dhiiban. Kaliya taada ku eekow. Ilaalinta madaxbanaanidaada ayaad ku maamuli kartaa kuwa kale. Dadka oo midba mid aad u dayso ama ka horgayso, waxay ka dhigaysaa inay ku doorbidaan.

21. Ku jil la'aad si aad u hantido la'aadka.

Xeelad waxa ah in aad dareensiiso dhibanayaashaada in ay yihiin [sidii] kuwo garaad badan, oo adiga kaa garaad badan. Waayo, qofina ma jecla in uu dareemo ka hoosaynta kuwa kale. Kolka ay aaminaan sidaas, Kama shakin doonaan in aad qaadayso tallaabooyin qarsoon.

22. Tanaasulku waa awood.

Kolka aad tahay mid Tamar yar, ha u gayllamin helista sharaf balse tanaasul. Tanaasuliddu waxa ay ku siin xilli aad ku soo kabato, kuna kadeeddo cadowgaaga. Xilli aad kaga cadhaysiiso kuna wiiqanto awooddiisu. Haddii aad la dirirto kolka aad tabar yar tahay, waxa aad siisay kalsooni uu kugu jabiyo. Balse tanaasul, waxa ay u horseedi xayraamid iyo deganaansho la'aane. U adeegso tanaasulka sidii agab awoodeed.

23. Kulmi awoodahaaga.

Ku kulmi awoodahaaga iyo xoogga barta ugu muhiimsan ee xuddunta ah, ha kala feeraarin. Filiqsanaanta awoodahaaga waa guul darro. Kolka aad beegsanayso awood hore kuugu wadda hadafkaaga, abbaar midka ugu muhiimsan. Waligaa dooro, neefka caanaha badan ee buuxinaya dhiilkaaga.

24. Ku mettal garsooraha ugu habboon.

Garsooraha ugu habboon waa midka ku kacaama duni arrin kastaa ku meeraysanayo awood iyo xariifnimo siyaasadeed. Waa midka maamula habaabinta, u xagliya una botoriya kuwa awoodda sare leh. Awooddana ugu dhex sikada si maldahan oo wanaagsan. Baro oo hirgali qaynuunka garsoornimada, ma jiri doono wax kaa xakameeya xukumidda.

25. Dib u yagleel naftaada.

Ha u hoggaansamin xeerarka iyo caadooyinka bulshadaadu kugu soo barbaarisay, dib u curi naftaada adiga oo siinaya ahaansho cusub. Kaasi oo dareenkaagu xukumayo, isla markaana aan

caajis ka dhigayn taageerayaashaada. Noqo midka maamula qofnimadiisa, halkii aad uga oggolaan lahayd dadka kale in ay ku qeexaan.

26. Ka durki xumaanta gacmahaaga.

Waa in aad u muuqato mid lagu daydo oo hawl kar ah; gacmahaaga ha ku wasakhayn gefafka iyo falalka gurraacan. Arrimaha sidan u liita fulintooda u adeegso cid kale, tirtirna dhammaan raadadka ku lug lahaanshahaaga.

27. Dareensii dadka baahidooda si ay kuu daba socdaan.

Dadku waxa ay leeyihiin damac badan si ay wax u rumaystaan, kolkaas noqo bar abbaarka damacaas adiga oo siinaya sababta marka hore. Waa ay ku daba saqlayne. Ka dhig weedhahaaga kuwo aan soone lahayn, balse ballanqaad miidhan ah. Maangalnimada iyo xiska fekerkana ku dabool dareenka xamaasadeed, xertaada cusub na u samee hawlo ay gutaan. Una bandhig in ay wax kuu huraan, aaminaadoodan cusub ee kugu aaddani waxa ay ku siin awood aan hore loo sheegine.

28. Halyeynimo ku hawlgal.

Haddiiba aanad hubin tallaabada aad qaadayso, ha isku deyin. Shakiga iyo labac-labacdu waxa uu raadaynayaa filintaada e. Waxa ugu habbooni waa in aad halyeynimo ku hawlgasho. Fulaynimadu waa khatar, waxa ka habboon halyeynimo. Gef kasta oo aad u gasho si dhiirrani leh, si fudud ayaa loogu sixi karaa si dhiirran leh. Qof kasta waxa uu bogaadiyaa halyeynimada, cidinima ma sharafto fulaynimada.

29. Qorshayaasha oo idil ku aaddi gebagebada.

Dhammaadka ayaa wax kastaba ah. Qorsheyaasha oo idil ku aaddi isaga, adiga oo ku xisaabtamaya saansaanka, caqabadaha iyo carqaladaha daran ee hawshaada dhanka kale u gaddin kara, kuwa kale na u soo hoyn kara libin. La beegsiga qorshaha dhammaadka waxa aad kaga badin caqabadaha, waxaanad garan goorta aad joojinayso.

30. Guulahaaga ka dhig kuwo si dhibyar lagu gaadhay.

Falalkaaga waa in ay u muuqdaan kuwo iska caadi ah oo lagu hantay si hawlyar. Dhammaan hawlqabadkii, dhabar adaygii iyo xeeladihii guushu ku dhalatay waa in la qariyo. U hawlgal sida

ugu dhibirsan ee aad awooddo, kana dheerow in ay ku jiidato sheegsheegidda sida way nee aad wax u qabatay. kaliyaata waydiimo ayaa ka dhalanaya e cidna ha barin xeeladahaaga, isla adiga ayay kuu adeegsanayaane.

31. Xakamee kala-doorashada.

Dadka oo aad u muujiso in ay leeyihiin awoodda kala doorasho waxa ay tahay xeelad wayn. Sii, oo u bandhig kala doorashada laba ama in kabadan oo arrin, kuwaas oo midka ay doortaanba yahay mid adiga kuu danaynaya. Waxa ay dareemi in ay yihiin kuwa leh awood kala doorasho balse dhab ahaan waxa ay kuu yihiin daba dhilifyo. Ku dirqi in ay kala doortaan laba daran, oo u adeegaya ujeedkaaga.

32. Ku mettal dadka kale rabitaankooda.

Badanaa runta dhihiddeeda iyo ku dhegganaanteeda waa mid aan la jeclaysan lana soo dhawaysan. Abidkaa ha ku dhiirran dhihidda runta iyo xaqiiqada ilaa aad u diyaar ahaato cadhada ka imanaysa kuwa ay damqayso.

33. Goljilicda ha moogaan.

Qofkastaaba waxa uu leeyahay iin iyo meel uu u nugul yahay, halkaasi oo badanaa warwerkeeda leh. Waxa ay noqon kartaa dareen ama doonis aanu xakamayn Karin, mararka qaar na wax aba ay noqon kartaa wax farxad galiya. Midkay ahaataba, kolka aaad ogaato waxa aad haysaa goljilicdii aad hawlahaaga uga faaidaysan lahayd.

34. Is boqor, una dhaqan sida boqorka si laguula dhaqmo sida boqorka.

Habka aad badanaa naftaada u bandhigto, ee aad u dhaqanto ayaa ah midka jaangoynaya sida laguula dhaqmayo. Haddiiba aad noqoto mid markasta muuqda, oo odhaahdaada iyo aragtidaadu dadka ku bato waa lagaa xiisa jabi, qaddarinta lagu hayaana hoos ayay u dhici. Boqorku naftiisa ayaa uu xushmeeyaa, si la mid ah ayaana ay dadka taasi uga dhigtaa inay u xushmeeyaan boqor ahaan. Awooddaada oo aad si kalsooni iyo qab leh aad ugu dhaqantaa waxa ay kaa dhigaysaa sida in aad leedahay taaj boqornimo.

35. Maamul muddaysiga.

Degdegga waxa uu ka tarjumaa kalsooni la'aanta naftaada, ha u muuqan waligaa mid degdegaya. Noqo mid kaadsiyaha dhowra, una dhaqan sidii in aad hubaal u ogtahay in arrimuhu ugu dambayn hortaada u iman doonaan sida aad rabto. Noqo mid u dhug leh amminta saxda ah, iyo dhabbooyinka kugu durkinaya awoodda. Baro in aad dib u jeedsato kolka aanay ahayn xilligii saxda ahayd, kuna haliil oo u degdeg kolka ay taagan tahay xilligii ku habboonaa libinta.

36. Ha isku lurin waxaanad haysan.

Cadowgaaga oo aad siiso danayn badan waxa ay ka dhigan tahay in aad xoojisay, gefyar oo aad gasho ayaana faydi Kara [awooddaada] ugana dari Kara kolka aad isku daydo maarayntiisa. Haddiiba ay jiraan wax aad jeceshahay balse aanad haysan tabar ahaan, waxa ugu habbooni waa in aad isaga huleesho. Danayn la'aan aad u muujiso iyo quudhsasho, ayaa kaa dhigaysa mid ka korreeya.

37. Samee fiirsadayaal khasab ah.

Samaysashada muuqaallo iyo calaamad soo jiidasho leh [oo aan dhab ahayn] waxa ay abuurtaa kaaha awoodda. Ka dhigo masrax kuwa kugu hareeraysan, waxa ay ku xidhmi waxyaabha dhidbaya joogistaada e. Muuqaalkaasi ayaa ay ku indho daraandari, mana garan doonaan waxa dhab ahaan aad samaynayso.

38. Ufeker sida aad rabto balse u dhaqan sida ay cidda kale rabto.

Haddiiba aad muujiso si ku lid ah sida ay wax u socdaan, tustana argtiyahaaga dhaqanka iyo asalraacnimada ku dhegan, dadku waxa ay umalayn in aad tahay mid doonaya kaliyaata in uu muuqdo oo iyagana yaraysanaya. Dabadeedna waxa ay kugu ciqaabi in ay kuu qaadaan cuqdad. Waxa ka nabdoon in aad is daadraaciso, Lana qabsato jawiga guud. Xaaladahaaga dhabta ah kaliyaata la wadaag asxaabtaada dulqaadka u leh iyo kuwa aad hubto in ay tixgalinayaan jaadgooni ahaan shahaaga.

39. Biyaha kici si aad kalluunka u qabato.

Had iyo goor waa in aad ahaato mid degan oo ujeed abbaar leh, cadhada iyo caaddifaddu waa istaraatiijiyado madaxa mijo u roga. Balse haddii aad cadowgaaga ka cadhaysiin karto, adiga oo

degganaanta ku sii sugnaanaya, waxa aad hanatay kolkaa dheef wayn. Ka dhig cadowgaaga kuwo aan dheelli tirnayn, adiga oo raadsanaya barta ay u nugul yihiin ee aad hadba ka gujin karto.

40. Quudhso Qadada bilaashka ah.

Wixii bilaash lagu siiyaa waa halis, waxa ay ku qotontaa dagid ama amridda waajibaad dadban. Wixii qiimo leh wax qiimo leh ayaa laga bixiyaa, in aad iskaa isaga bixisana waxa ay kaa dhowraysaa manno sheegasho, eed iyo dhagrig. Waxa se kaba sii xikmadda badani waa in aad gabigaba adigu wada bixiso. Hayntaada ku noqo had iyo goor mid faxal ah, kana dhig [lacagtaada] mid dadka ku dhex meerta. Deeqsinimadu waa tilmaan waana birlab awoodeed e.

41. Ha raacin raadka ninka madaxda ah.

Arrimuhu sida ay bilowga u dhacayaan waa ay ka qurux badan tahay sida ay marka dambe u muuqdaan. Haddii aad beddasha qof wayn ama ay ku dhalayn waalid caan ahi, waa in aad gaadhaa laban laabka heerkooda si aad uga kor marto. Ha ku lumin hadhkooda, ama wixii tagay oo aanay u samayn adiga dartaa. Magacaaga iyo ahaanshahaaga yagleelo, si aad ugu dambayn uga raadayn badato cidda aad awoodda uga dambaysay.

42. Adhi raaca caydhi, adhigu waa uu didiye.

Marar badan ciriqa dhibta waxa lagu siibi karaa iyada oo la sadqeeyo cid kaliya oo awood xooggan leh, laba wajiilaha iyo fulaha daandaansiga badan. Haddii aad cid raadayn leh meesha ka saarto, kuwa kale waxa ay isku dhiibi oo curyaami saamayntiisa. Ha sugin inta ay laba lexaadsanayso dhibta ay unkaan, hana isku deyin in aad la xaajooto, waayo waa isla qummenayaal. Badhax saamayntooda, adiga oo go'doominaya ama eryaya. Caydhi cidda dhibta sal u ah, kuwa ku tiirsani waa ay kala carari e.

43. Ku hawlgaal quluubta iyo garaadka dadka kale.

Jujuubku waxa uu dhaliyaa falcelin ugu dambayn lid kugu noqota, waxa se lama huraan ah in dadka aad ku qalqaalliso doonis ay ugu dhaqaaqi karaan jihada aad rabto. Qofka aad qalqaallisay waxa uu noqonayaa mid kuu hoggaansan, Tamardarridooda iyo dareenka nafsiiyeed ayaad u Mari kartaa. Adeegsiga dareenkooda caaddifadeed waxa uu kaa dhimi iska caabbintooda, ku dheel hadba waxa ay doonayaan ama diidayaan.

44. Faraha ku hay falcelinta.

Caadiyan muraayaddu waxa ay soo celisaa sawirka xaqiiqada ah, balse sidoo kale waa agab wax lagu dagi karo. Marka cadowgaagu kaaga dhigan yahay muraayad, ee aad wax u samayso si la mid ah sida ay u sameeyaan, ma awoodi doonaan in ay gartaan qorshahaaga. Falcelinta muraayaddu waa ay bahdili oo ku jeesjeesi, waxayna ka dhigi kuwo fuliya wax badan [iyaga oo aan is ogayn]. Nafsad ahaan marka aad ugu noqoto muraayad waxa aad ku qalqaallisay in ay hilmaamaan qiyamkoodii iyo ficilladoodii. In yar ayaa laga yaabaa in ay iska caabbiyaan falcelinta muraayadda.

45. Ku baaq is beddal, balse wax badan ha beddelin.

Qof kasta waa uu garanayaa baahida loo qabo in la beddalo xaaladda lagu sugan yahay, balse tallaabooyinka maalin laha ahi dadka waxa ay u abuuraan hab dhaqan. Dhalanrogid badani waxa ay leedahay jahwareer daran, waxayna horseeddaa kicid. Haddiiba aad qabato xil awoodeed cusub, ama isku dayayso dhisashada sal awoodeed- waa inaad muujisaa xushmadda aad u hayso sidii hore ee wax u socdeen. Haddiiba is beddelku yahay lama huraan, u hirgali sidii in horumarin lagu samaynayo wixii hore ee jiray.

46. Ha u muuqan midka ugu qumman.

In aad noqoto midka dadka ugu qummani halisteeda ayaa ay leedahay, balse waxa ka sii halis badan in aad u muuqato mid ceeb ka saliim ah oo aan lahayn goljilic iyo meelo uu u nugul yahay. Waa ay wanaagsan tahay in mararka qaar aad muujiso iin isla markaana qirto ceebo aan dhib badan lahayn, si ay meesha uga saaraan xaasidnimada uguna muuqato qof iska caadi ah. Xaasidnimadu waxa ay abuurtaa cadow dahsoon. Eebbe iyo kuwa dhintay oo kaliya ayaa u muuqda kuwo ka beri ah baqdin!

47. Ha darjiidhin hana talax tegin.

xilliga guushu waa xilliga ugu halista badan, xamaasadda guusha, isu bogidda iyo macangagnimadu waxa ay ku waydaarin karaan yoolkii aad lahayd. Waxaana sidaa kuugu samaysmi kara cadow ka badan midkii aad jabisay, ha oggalaan in guushu ku madax marto. Ma jirto wax ay ku dhaanto in si taxader leh aad u qorshayso istaraatiijiyadda. Waligaa, yool samayso, kolka aad gaadhana joogso.

48. Yaan lagu malayn.

In aad yeelato qaab iyo qorshe muuqdaa, waxa ay ka dhigan tahay in aad naftaada u diyaarisay in la soo weeraro. Ka dhig naftaada mid is bedbeddasha, hhalkii aad qaadan lahayd qaab cadowgaagu kusoo taamo. Yeel oo aqbal xaqiiqada ah in aanu jirin wax hubaal ah iyo xeer cayiman. Habka ugu fudud ee aad ku ilaalin karto naftaada waa in aad yeelato dabciga dareeraha, dareeruhu ma laha qaab gooni ah balse waxa uu qaataa hadba qaabka weelka lagu shubo. Ha noqon mid ligan oo aan is bedbeddalín, wax kastaa waa ay is beddalaane.

Abdirahman Ahmed warsame.
Burco, Somaliland.

05 May 2018.

Dhammaad.