Somali Library

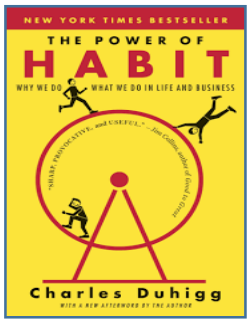
Buugaan iyo Buugaag kale ee ku qoran Luqadaada Hooyo ee Af-Soomaaliga waxaad ka heleysaa Somali Library

Fadlan Booqo Boga Telegram-ka

https://t.me/Somalilibrary

liibaanwaasuge

1. The Power of Habit (Awoodda Caadada) - Waxaa qoray Charles Duhigg



"Wuxuun baan nahay, waxii aan samaynteeda joogteenno." - Aristotle

“Isbaddelku, waxa laga yaabaa in aanu soo degdegin, fudaydna ku iman mar kasta. Laakiin, haddii, iyo, haddii la arko, maxaa yeelay, waan ku faraxsanahay. ”- Charles Duhigg

Waxaan halkan hoose idinkula wadaagayaa 7 fikradood iyo mid suubis ah, oo aan ka faa'iideysan karno buugga 'Awoodda Caadada' 'Haddu Eebbe ayuu sii ahaan doonaa, waxaan noqon doonaa barnaamij taxane ah oo aan la wadaagi doonin wadahadalada buugga ka hadlaya buuggayga aan akhriyay.

Fikradda 1aad. **Maxaa sababa in ay caadadu samaysanto?** Saynisyahannadu waxay leeyihiin, maskaxdu waxay leedahay iyo jeer ku hawlan tahay sidii aad u kaydin lahayd tamarta iyo qofka dhinta. Si ay tamartaa iyo dedaalka qofka u kaydiso, waxay fayl isugu geysaa wax wal oo uu ku hadlo joogteeyo sameynta ama ku celceliyo. Kadibna xaraysaa waxaan ku shaqeynayaa qeyb maskaxda ka mid ah oo aan ka sheegayo basal ganglia. Dhibtu se waxa weeye, maskaxdu uma aabbo yeesho waxa ay faylkaa ku xaraynayso in uu yahay caado fiican iyo in uu yahay caado

xun, iyadu wixii uu joogteeyaba xaruntaa la yidhaahdo basal ganglia ayay ku xaraysaa.

Fikradda 2aad. **Caadadu siday u dhigan tahay samaysantaa?** Qoraagu wuxu leeyahay, caado wal oo samaysanta ah, wuxuu ka kooban yahay sadex qaybood oo kala ah: wax kiciya (cue), ficilkii ugu fiicnaa ee la cayaarey (joogtada ah) iyo abaal-gudka oo dareenkiisa uu ka helayo wax uu abuuray (abaalmarin). Kiciyeyaashu (cues) waa dhowr nooc: wakhti, goob, hadal laxaweed oo markaa si fiican loogu kalsoonaan karo iyo muuqaal muuqaal ah, ka dibna dhaliyadu markay wax u qabanayso. Tusaale ahaan, qofka leh caadada sigaar cabidda, xilli maalintiiba wuxuu u baahdaa inuu sigaar cabo (cue), ka dib sigaarkii buu cabbaa (joogtada / ficilka), ka dibna wuxuu ka helaa xoogaa dareen wanaagsan oo ku dhaliya mar kale in uu cabbo sigaar si uu u helo dareenkii uu ka heli jiray (abaalmarin)

Berigii hore, saynisyahannudu wuxuu isku hawli jiray sidii ficilka (joogtada ah) loo baddeli lahaa, laakiin 10 kii sano ee ugu dambeeyay waxa ugu dambeeyay ee aan ka ogaaday in ay jiraan wax ficilka kiciya (cue) iyo wax qofka ku kallifa in uu dib u sameeyo wixii (abaalmarin) .

Fikradda 3aad. **Sidee caado la isaga gooyaa?** Haddii aad doonayso inaad caado iska goysid, qoraagu wuxuu leeyahay ha baddelin kiciyaha (cue), hana baddelin abaalgudka (abaalmarinta), kaliya waxaad ku heli kartaa ficilka (joogtada ah) Mar kale hadaan tusaale u soo qaadano qofka

sigaarka cabba, hadduu doonayo inuu sigaar cabba iska dhigo gooyo, kiciyaha ma baddeli karo oo xilligiigaa markii uu gaaro wuxu u bahanayaa in uu sigaarkii cabbo, kaliya ha baddelo ficilka oo ah sigaar cabida. Marka uu sigaar u baahdo, afka xabbad muusa ha gashado ama xabbad nacnac ah. Saynis yahannadu waxay leeyihiin, xabbadda muuska ah ee uu cuno ama xabbaddaa nacnaca ah, waxay siineysaa qofka islaamka ah dareenkii uu ka helayay marka uu sigaarka cabo. Hadduu xoogaa sidaa darteed ku wado bay leeyihiin, isticmaalka uma baahanayo in uu mar kale sigaar cabo.

Fikradda 4aad. **Sidee caado cusub loogu abuuraa?** Haddaad doonayso inaad caado cusub u abuurto, waxaad u baahan tahay inaad abuurato kiciye (cue) abuur iyo abaal-gud. Haddii kale haddaan dhigo, waxaad u abuuri kartaa goorta aad doonaysid inaad caadada cusub samayso. Sidoo kale samayso abaal-gud aan naftu u baahato maalin kasta markii xilligaa la gaadhayo. Tusaale, haddaad doonayso inaad caado wax akhris samaysato, xilli aad wax akhrido maalin kasta cayyimo, mar kasta oo aad akhriyaysana ku dhajiso wax kasta oo naftu jamato ah oo aad ku riixdo maalin kasta marka isla xilligan la gaadho inaad wax akhrido.

Fikradda 5aad. **Caadooyinka Keystone.** Caadooyinka Keystone ku waxa weeye caadooyin dhagax-dhexaad ah oo inta badan lagu xidhiidhiyo in ay dhaliyaan ama dhiirriyaan caadooyin kale oo wanwanaagsan. Caadooyinkaa dhagax-dhexaadka ah waxa ka mida jimicsiga oo keena nashaad iyo firfircooni, waxa ka mid ah doorashada in uu aroorta hore

koco oo uu qabto wax u horseedi kara maalintiisu in ay dhexdhexaad midho-dhal leh. Waxa kale oo aan ka mid ahay in uu doorto arroortii marka uu koco uu qorsheeyo maalintiisa, iyaduna waxay qofka siisaa dareen ah in uu si waadix ah u arko karayo waxa uu doonayaa in aan maalintiisa qabto.

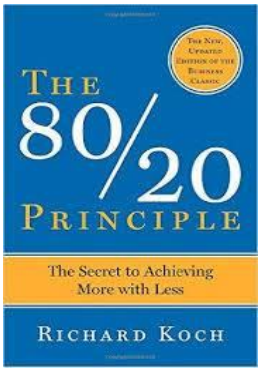
Fikradda 6aad. **Rumayn** . Caadooyinka qaar way adagyihiin in la gooyo. Sidoo kale way adagyihiin caadooyinka qaar in la abuurto, oo caqabado farabadan baa qofka ka hor imaada. Sidaa darteed, wuxuu u baahan yahay in uu ku kalsoonaado awooddiisa iyo karaankiisa, oo uu arko marka uu awoodo in uu abuuro karayo caadada ayaanan rabin, midda uu u danaynayo iska goyn karo. Qoraagu wuxu yidhi: "Haddaad rumaysan tahay inaad iska goyn karto, rumayntaana aad u hesho dhiigto, isbaddelku wuu dhaboobaa."

Fikradda 7aad. **Isku hareeree bulsho ku dhiiragelisa sida saaxiibbadaa oo kale**. Dad aad la socodsiin karto caadada aad iska goynayso oo hadday kugu aragto adigoo samayn raba ku xasuusiya yoolkaaga, hadaad cusub cusub abuuranaysana kugu dhiirageliya. Aabo leh caadada aad ku abuuranayso, kana madhan caadada xun ee aad iska goynayso.

Fikradda 8aad (suubis). **Caqabadaha kugu imaan kara sii qorshee maxaa aad uga yeeleysaa.** Waxyaabaha ay ogaadeen, dadka kasii fekera caqabadaha ka hor imaan kara, ka dibna qorsheeya wixii ay ka yeeli karaan, in ay ku guuleystaan gaadhidda yoolkooda. Haddii aad caado

abuuranayso ama aad iska goynaysaba, waa waydii caqabadaha kaa hor iman kara, ka dibna na qoshee wixii aad ka heli lahayd marka ay kugu habboon tahay.

2. The 80/20 Principle (Mabda'a 80/20) By Richard Koch



Qaaciidada 80/20 way fududaysay, miisaan ahaan iyo macno ahaan waxaan way culusyahay. Waxay leedahay, boqolkii 20 ka mida waxa aad waxkhtigaagaaga iyo dedaalkaaga geliso ayaa dhala boqolkii 80 natiijooyinka aad doonayso. Taa mac fuulay waxa weeye, waxa aad boqolkii 80 ku bixisay wanaagga iyo dedaalkaaga, wuxuun bay dhalaan boqollaal 20 ka mida waxa aad doonayso. Buugganina wuxuun buu ka hadlayaa sidii aad u bartilmaansan lahayd laha boqolaal ba 20 ka dhalashada 80. Si kale hadaan u idhaahdo, buugu wuxu ka hadlayaa sidii aad wakhti yar iyo juhdi yar ugu heli lahayd wax badan.

Buuggan waxa qoray qoraa Ingiriis ah oo la sheegay Richard Koch. Fikradda uu wax ka qoray se (80/20), waxa uu lahaa lahaa maalgashiyahan u dhashay dalka horumarka oo la odhan doono Vilfredo Pareto, jaamacada Lausanne la yidhaahdo oo dalka Iswiisarlaan ku taalna wax ka dhigaya ayaa jira. Pareto, wuxu 1906 kii aan si rasmi ah u ogaanin in isbedel 80 dhulka talyaaniga ku yaal ay leeyihiin boqollaal ba 20 ka mida dadka. Sidoo kale, wuxu eegay beertiisa, wuxuu dareemay saameynta 20 dhirta / geedaha beerta ka baxa ay dhalaan horumarka 80 midhaha iyo khudaarta beerta kasoo go'da. Dabadeed na wuxu markii ugu

horraysay daabacay warqad uu kaga hadlayo aragtidan odhanaysa: horumarka 20 ka mida waxa aan samayn karin ayaa dhalanaya 80 natiijooyin aan doonaynno.

80/20 markii hore waxay ahayd uun aragti, xilli dambe oo ay jaamacado iyo shirkado badan ku faaqidayaan aragtida aragtida leh ayaa lagu ogaaday aragtidaani inay tahay aragtida weyn ee weyn ee ay tahay inay tahay qacido iyo xeer loo adeegsado dadka kala duwan ee nolosha oo dhami ay tahay horumarka, dhaqaalaha, maamulka iwm. Dhowr tusaale ahaan haddii aan idin la wadaago, qaaciidadani waxay leedahay:

Boqolkiiba 20 ka mida dharkaaga ayaa boqollaalkii 80 xidhataa oo aad ku noqon kartaa laalaabataa.

Boqolkiiba 20 jidadka ka mida ayay u saameeyeen 80 gawaadhidu martaa oo ugu saxmad badan.

Boqolkiiba 20 macamiishada ka soo baxda ayaa sidoo kale saamayn ku leh 80 iibsashada waxa aad ku dishay

Boqolkiiba 20 ka mida dadka dunida ku nool baa haysta saamaynta 80 hantida dunida taal.

Boqolkiiba 20 ka mida dambiilayaasha ayaa sababa saameynta 80 dambiyada dhaca.

4 Qaybood oo noloshaada ka mida oo aad u adeegsan karto qaaciidada 80/20

1. Wakhtiga iyo Wax soo Saarka: Waxaa inta badan dhacda in uu maalinta maalintiisa oo dhan mashquulsan yahay, sidoo kale habeenkii marka aan la gaadho ee uu arko waxa maalintiisii aan ku qabanayo ee aanu maalinta maalinta kala hadhin wax wayn ee u ah hadaafkii uu lahaa. Sidoo kale waxa laga yaabaa inuu faa iidaysto dhowr shay uun maalinkii qabta, hadhow marka uu gadaal u eego marka uu ogaanayo dhowrka shay ee uu maalintiisaa qabsado ay si wayn wax ugu soo kordhinayso wixii uu doonayay. Sida aad tusaalahan dambe ka fahmi kartaan ba, qaaciidadani waxay leedahay, waxyaabaha aynnu maalinkii qabanno oo dhan isku darajo ma aha, isku sin a uguma adeegaan waxa aynnu doonaynno iyo halka aynnu u soconno. Subixii marka aad kacdo, ee aad canshuuraha ku soo bandhigto waxyaabaha aad dooneyso inaad ku qabato maalintaada, sii kala shaandee oo kala sooca hadh midka ugu sareeya iyo labada ugu weyn ee ugu badan ee natiijada ugu badan (80%).

2. Ganacsiga : Haddaad tahay ganacsade, boqokiiba 20 ka mida waxa aad iibinayso ayaad ka heli doontaa faa'iidooyinka ku soo kordha gasha. Sababta kor u qaadista, juhdigaaga iyo sida ay u saameyneyso sida ay u xun tahay oo aan ballaadhin lahayn haddii ay tahay inaad faa'iido u hesho 80 faa'iido ayaa laga helayaa.

Sidoo kale, haddii aad tahay qof shaqeeyay, waxaad ogaataa in xaddidan 20 ka mid ah dadka ka faa'iideysan doona 80 sababood oo ku saabsan horumarka hay'adda. Sidaa darteed, sida loo kala faa'iideysto 20 ka horumarka farasyada oo abaal marin mari, il gooniyana ku eeg.

3. Xidhiidhka: Waxa marar badan dhacda oo ku saabsan saamaynta qoyskiisa 8 saacadood maalintiiba la joogo, misna marka loo eego xidhiidhka isaga iyo qoyskiisa ka dhexeeya inta aad liito. Waxa sababa inta badanna waxa weeye in qof ku mashquulsan yahay TV, mid kale koombuyuutar ama taleefoon iwm. Qaaciidadani waxay leedahay hada 30 daqiiqo - 1 saac aad wakhti aan kala go 'lahayn la qaado qofka uu ku xirmayo idinka (xaas, ubad, waalid, walaal, saaxiib, wim), waxa aan aad u qiimo badanahay 5 saacadood oo aad isla joogtid oo midba wax ku masquulsan yahay. Ku dedaal in dadka ay noolaku idinka dhexeeyaan la qaato wakhti tayo leh (waqti tayo leh).

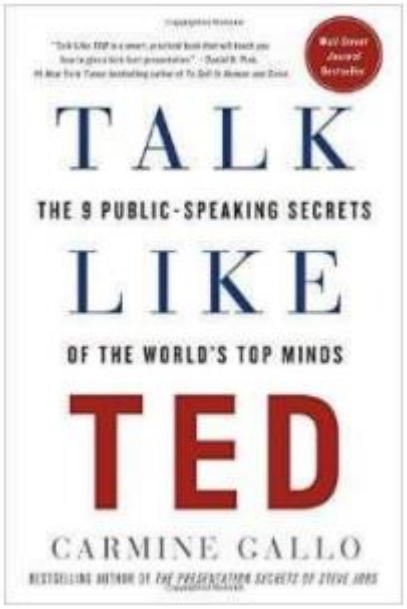
Sidoo kale, haddii aad fiiro gaar ah u yeelatid dadka aad la xiriiri doontid, saaxiibtinimo gaar ah ayaan u yeelan doonaa qaadashada, waxaad ku ogaan doontaa in 20 ka mid ah sida aad u hesho horumarka 80 farxaddaada. Isku day inaad ka qaadatid boqollaalkii 20 ee aad ka hesho farxadda ugu badan, isla jeerkaasna ka qayb qaadata korriimada.

4. Akhriska: Inta badan, dadku marka ay akhrinayaan buugta aan sheeko-faneedka ahayn (non-fiction), waxay isku taxaluujinayaan in ay buugga jaldi illaa jaldi akhriyaan. Laakiin waxaa xusid mudan in lagu faafiyo 80

faa'iidadaada buugga ku jirta ee adiga kaa anfacaysa ay u tahay ku kaydsan tahay horumarka 20 ka mida bogogga buugga. Khasab ma aha inaad buugga jaldi illaa jaldi akhrido, isku day inaad buugga dhexdiisa ka ugaadhsato cutubyada, bogagga iyo fikradaha markaa kaa anfacaya. Weliba xilligan buugta la qoro ee aan sheeko-fanneeddada ahayn, waxay aad u badan tahay xambaarsan fikrad iyo labo, laakiin si uu buug u noqdo ku dhammaystir sheekooyinka iyo tusaalooyinka fara badan. Tusaale waxaan usoo qaadan karnaa isla buuggan (80/20 Principle) laftiisa. Buuggan dhan ee ku saabsan 160 ka bog ka kooban, kaliya wuxuun buu ka warramayaa qaaciidadan oo kalye, laakiin si ay buug la daabaco looga dhigo, qoraagu wuxuu ku badiyaa tusaalooyinka. Buuggan oo kale, khasab iguma aha si aan jaldi illaa jaldi akhriyo.

Si guud, buuggan ama fikradani wuxuun bay leedahay, bar-tilmaanso waxyaabaha muhiimka ah ee loo baahan yahay waqtigana lagu sii daayo, faa'iidada ugu badan ee aad ka heshoso.

3. TALK LIKE TED BY Carmine Gallo



Buuggan waxa qoray qoraa la yidhaahdo Carmine Gallo oo ah tababbare arrimaha la xidhiidha wada-xidhiidhka iyo wada hadalka. Horay wuxu u qoray buug yidhaahdo: `Siraha Wax-soojeedinta Steve Jobs` oo ka mid noqday buugta loogu gadashada badan yahay illaa iyo manta. Buuggan `U Hadal Sida TED` wuxu ka qoray tabaha iyo xeeladaha ay adeegsadaan dadkii loogu dhagaysiga badnaa soo-jeedinaha lagu qabto xarumaha TED. Buuggan wuxu anfacayaa cid wal oo doonayso in ay hormariso xirfaddooda fagaare-ka-hadal. Qof wal oo innaga mida firkrado ayaa ka dhex guuxaya. Fekradduna si wacan uma gaadho ciddii ay ku socoto haddaan loo gudbin sida ugu habboon. Casrigan aynnu nool nahay na waa ba casrigii wacaalka (information age), sidaa daraadeed, lacagta cusub ee casriga waa firkadaha. Qofba qofka uu ka fikrad badan yahay, kana gudbin wanaagsan yahay ayuu ka kaalin-gal og yahay.

Sidii caadada innoo ahaan jirtay, waxaan hoos idiinkula wadaagayaa 7 cashar oo aan ka faa'iiday buuggan (Waa toddobo xeeladood oo ay wadaagaan dadkii ugu saamaynta badnaa TED)

1. Ka hadal wax aad jeceshahay (passion): Kolka aad xog-jeedin samaynayso, ka hadal wax aad danaynayso ee aad jeceshay. Saynis-yahannadu waxay leeyihiin passion ku waa wax la is-qaadsiin karo. Qofku marka uu ka hadlo waxa uu aad u jecel yahay, wuxuu si fudud ula fal-geli karaa dareenka dadka uu la hadlayo. Sidoo kale waxa la yidhaahdaa, qofna dareenkiisa kor uma qaadi kartid (inspire), haddii aanu adiga dareenkaagu kacsanayn. Carmine Gallo, wuxu daawaday boqollaal soo-jeedinood, sidoo kale wuxu waraystay dadkii ay soo-jeedintoodu ugu saamaynta badnayd, wuxu daraasaddiisa kusoo gunaanaday in ay dhammaantood wadaageen ka hadalka mowduuc ay aad jeclaayeen una danaynayeen ka hadalkiisa.

Haddaba, kolka aad wax jeedinayso, isku day in aad doorato ka hadalka hadba mawduuca aad jeceshahay, ee macnaha kuu leh.

2. Adeegsigso fanka sheeko sheegidda: Si aad dadka maankooda iyo quluubtooda u taabato, adeegso sheekooyinka. Soo-jeedintaada ku dhaf sheekooyin la xidhiidha waxa aad ka hadlayso oo dareen-taabad leh. Waayo, sheekadu waxay la fal-galaan maskaxaha aadanaha. Waxa daraasaad lagu ogaaday in kolka erayga la adeegsanayo ay shidanto maskaxda qaybta luqadaha la xidhiidha, halka marka sheeko la

sheegayana ay shidmaan qaybo badan oo maskaxda ka mida sida: qaybta luqadaha, muuqaalka, maqalka iyo kuwo kale oo badan.

Soojeedinta saamaynta leh, sida uu qabay Aristootal, eray bixinteedana uu isagu lahaa saynisyahannaduna dhawaan ku waafaqeen, waxay ka koobantaa saddex tiir: Ethos, logos & pathos. Ethos waxa weeye kalsoonida ay dadku ku qabaan waxa aad ka hadlayso aqoonta aad u leedahay, pathos waxa weeye xogta iyo caddaymaha aad u cuskanayso waxa aad soo jeedinayso, iyo Pathos oo ah dareenka xiiso-gelinta leh ee aad dadka ku beer-laxawsanayso. Soo-jeedinta wanaagsani, adeegsiga saddexdan tiir waxay ugu qaybsan tahay sidatan soo socota: Ethos (10%), logos (25%) & pathos (65%). Si kale haddaan u dhigo, ka hadalka dadku in ay kaslooni ku qabaan waxa aad ka hadlayso, wuxun bay kaaga baahan taahy 10% oo kaliya, xogta aad jeedinayso iyo caddaymaha aad u cuskanaysana 25%, 65% soo-jiidintaada waxa loo baahan yahay in ay noqoto adeegsiga sheekooyinka xiiso-gelinta leh ee aad ku xadantaynayso dadka ku dhagaysanaya si aad maankooda iyo quluubtooda ba u hanato.

3. **Ku celceli oo jilci mawduuca aad ka hadlayso (Practice):** Soojeedinta ugu wanaagsan waa midda aad u hadlayso sida in aad dadka ku dhagaysanayo la sheekaysanayso, sida kaliya ee ay taasi kuugu suurageli kartana waa in aad si wacan u diyaariso waxa aad ka hadlayso. Marka aad ku celceliso ee aad si wacan u diyaariso, waxa si wacan kaaga dhaadacmaya wixii aad ka hadli lahayd, kolkaasaad si fudud oo deggan

hadhow u gudbin karaysaa adigoo aan ka baqayn in ay kaa kala lumaan wixii aad odhan lahayd.

Hababka aad u adeegsan karayso diyaarintaa waxa ka mida:

1. Diyaari waxa aad ka hadlayso muddo ka hor xilliga lagaa rabo inaad jeediso.

2. Ka horjeedi cid si wacan kuu qiimayn karta.

3. Isaga duub kaamaradda taleefankaaga.

4. Kolka aad diyaargarowayso, adeegso luqadda jidhka si ay hadhow kuugu fududaato inaad golo-joogsi wacan yeelato.

4. I bar wax cusub: Dadka aad la hadlayso usoo gudbi macluumaad ku cusub ama wax ay horay si u yaqaaneen ugu dhig si ka duwan oo aanay horay u maqal. Maskaxdu waxay jeceshahay wax cusub oo aanay horay u arag. Maskaxdu waa mashiin wacaal ku nool ah, mar kasta oo loo soo ban-dhigo wax cusub, waxay sii daysaa hoormuun la yidhaahdo dopamine. Dopamine ku, waa hormuunka keena qofku in uu wax qabatimo ama keena in uu wixii usii baahdo. Mar kastoo aad wax cusub dadka ku dhagaysanaya usoo gudbiso, waxay dhugmo u yeelanayaan waxa aad sheegayso.

5. 18 daqiiqo ka badan ha hadlin: Xeerka 18ka daqiiqo, waa xeer u yaalla cid wal oo soo jeedin ka samaynaysa xarumaha TED, haddu yahay Bill Gate iyo haddu yahay qofka dunida ugu aqoonta badan ba. Sababtuna

waxa weeye, 18 daqiiqo waa inta ugu badan ee aad hayn karayso feejigada iyo dareenka dadka ku dhagaysanaya. Maskaxdu markii ba waxay qaaddaa illaa 7 macluumo, intaa wixii ka badan way is xidhaa (Cognitive Backlog). Haddii se aad ka maarmi waydo in aad 18 daqiiqo wax ka badan hadasho, 10 kii daqiiqaba dhex geli wax dareenka dadka soo jiidanaya sida: sheeko, sawiir, muuqaal, iwm.

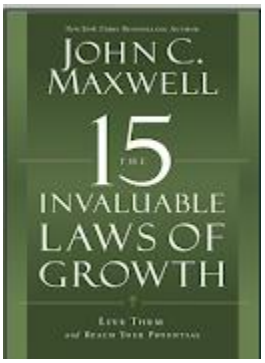
6. Adeegso shanta dareen wade (The 5 senses): Marka aad soo-jeedin samaynayso, adeegso sawirrada in ka badan erayada aad ku soo ban-dhigayso PowerPoint ga. Waayo sawirradu way ka hodansan yihiin erayada. Soo-jeedintaada u badi sawirrada, oo weliba waxaad adeegsataa sawiirro qurxoon oo gudbinaya erayo u dhigma kun eray. Maskaxdu, in hal dareen wade wax loogu soo gudbiyo waxay ka jeceshay in shanta dareen wadaba wax loogu soo gudbiyo. Haddaba, xogta aad jeedinayso, dadka u mari oo ugu gudbi hab ay ka dareemi karaan shanta dareenwade: urta, aragga, maqalka, taabashada iyo dhadhanka.

7. Dhabbadaada ku eekow: Ha iska dhigin cid kale, ee adigu is ahow. Ka hadal wax aad jeceshay, hana u hadlin sida aad tahay qof kale koobigii oo kale. Hadda ka hor baa gabadhi Oprah Winfrey waxay ku tidhi: waxaan doonayaa inaan noqdo Oprada labaad mustaqbalka.

Waxay ugu jawaabtay, ha noqon Oprah oo kale, ee adigu is noqo. Qofka aad jeceshahay sida uu u hadlo wax waad ka baran kartaa, laakiin isaga

iskama dhigi kartid, haddaad isku daydo inaad sidiisa oo kale u hadashana, dadku way ku dareemayaan, soo-jeedintaadana nuxurka ayaa ka lumaya. Haddaba ka hadal wax aad jeceshay, dadka kale ka baro tabaha iyo xeeladaha ay adeegsadaan, hase iska dhigin iyaga oo ha u hadlin sidooda oo kale. Adigu abuuro hab wax soo-jeedineed oo lagugu barto.

4. The 15 Invaluable Laws of Growth by John Maxwell



Qof wal oo innaga mida noloshiisu heer ayay joogtaa, heer kalana haanka ayuu ku hayaa oo wuu hiigsanayaa. Halka uu joogo iyo meesha uu hiigsanayna, waxa u dhexeeya farqi (gap) aad u wayn. Si uu u gaadho, wuxu u baahan yahay in uu naftiisa kobciyo oo weliba si joogta ah u koriyo.

Nonlosheennu waxay ka kooban taahya qaybo badan oo mid walba u baahan in la kobciyo oo la barbaariyo. Waxaad u baahan tahay inaad cilaaqaadkaaga kobciso si aad u noqoto qof hab-dhaqankiisu dadka soo jiito. Waxad u baahan tahay inaad xirafadahaaga kobciso si aad u noqotid qof qiimaha uu bulshada ku dhexleeyahay qaaliya. Waxaad u baahan tahay inaad maan ahan kobocdo si aad u maarayso mushkiladaha nolosha ee kusoo food-saaraya. Waxaad u baahan tahay inaad ruuxdaada kobciso si aad u noqoto addoon wanaagsan oo ku tiirsan taakulada iyo taageerada Eebbe. Dhammaan jawaanibtaa iyo kuwo kalaba heer ayay joogaan, si heerkaa ay joogaan looga sii hormariyana waxay u baahan yihiin in la kobciyo. Buuggan `15 Invaluable Laws of Growth`, waa buug soo badh-gaya 15 xeer oo ay tahay in uu qofku raaco si uu naftiisa u horumariyo. Qawaaciiddan la'aantoodna, way adag tahay qofku in uu naftiisa kobciyo.

1. **The Law of Intentionality**: Naf kobcintu iskama timaaddo, waxaad u baahan tahay inaad u qasaddid. Qoraagu wuxu leeyahay, si aad u korto oo aad naftaada u hormariso, waxaad u baahan tahay inaad u qasaddid oo aad la timaaddid niyad iyo go'aan aad doonayso inaad naftaada ku horumariso. Sida uu jidhkaagu isaga koro, uma koraan caqligaaga, ruuxdaada, xirfadahaaga, dhaqaalahaaga, cilaaqaadkaaga iwm, waxaad u baahan tahay inaad gaadho qarraar ah inaad doonayso inaad qof ahaan korto. Qoraagu wuxu leeyahay waxa jira waxyaabo qofka u diida in uu koro: 1. Waxa qofka u diida in uu naftiisa horumariyo in uu u maleeyo in uu iska korayo. 2. Waxa kale oo ka mida qofku in uu isleeyaahay maalin uun baad bilaabaysaa inaad naftaada horumariso. 3. Waxa kaloo ka mida in aanu qofku ba aqoon sidii uu naftiisa u hormarin lahaa. Isku soo wada duuduuboo, naf horumarintu waxay ka bilaabantaa qofka oo ku baraaruga in ay wax ka maqan yihiin, deedna la yimaadda qaraarkii iyo qorshihii uu naftiisa ku horumarin lahaa.

2. **The Law of Awareness**: Waxaad u baahan tahay inaad is taqaan si aad naftaada u horumarisid. Qofku haddaanu aqoon halka uu ka yimi, halka uu joogo iyo halka uu u socdo, way adkaanaysaa in uu naftiisa horumariyo. Is qiimee, oo is waydii halka aad joogto iyo meesha aad hiigsanayso. Intaa markaad ogaato, is waydii waxa aad u baahan tahay ee

kaa maqan, la'aantood na aadan gaadhi karayn halka aad doonayso inaad gaadho. Sidoo kale is wayddii waxa aad awoodda u leedahay, waxaa aanad ku wanaagsanayn, caadooyinka aan wanaagsanayn ee aad leedahay ee guushana kaa hor taagan. Waxa aad haysato iyo waxa kaa maqan marka aad ogaato uun bay naf horumarintuna bilaabantaa.

3. **The Law of the Mirror**: Waa in aad naftaada qiimo ka dhex aragto si aad qiimahaaga qofnimo kor ugu sii qaaddo. Haddii aadan isu arag ba inaad tahay qof leh kartidii iyo karaankii uu ku noqon kari lahaa qofka aad doonayso in aad noqoto, aad bay u adkaanaysaa inaad noqoto waxa aad doonayso. Si aad naftaada u maal-gashato, kolka hore ma isu haysataa inaad tahay qof geya oo u qalma in uu is maal-gashado. Ma ku kalsoon tahay naftaada iyo awoodahaaga. Ma u aragtaa in haddii aad naftaada maal-gashato ay hadhow dhalayso wax ka badan wixii aad markii hore gashatay. Haddii aadan awooddaada iyo kartidaada kalsooni ku qabin, way adkaanaysaa inaad naftaada horumariso.

4. **The Law of Consistency**: Kobcintu, waa wax ka dhasha dedaal la joogteeyay. `Joogtaynty waa buundada u dhexeysa halka aad joogto iyo halka aad doonayso inaad gaadho`. Haddii aadan buundadaa marin (wax joogtaynin), gaadhi maysid halka aad doonayso inaad gaadho. Way

fuddahay in wax la bilaabo, aad bay se u adag tahay in la sii joogteeyo. Taa weeyana waxa kala saara guulaystayaasha iyo dadka caadiga ah. Badi dadku sanadka cusub waxay dhigtaan yoolal iyo ahdaaf ay doonayaan in ay sanadka dhammaadkiisa xaqiiyiyaan, haddana nasiib xumo lama dhaafto bisha Jannaayo (January). Qoraagu waxa uu leeyahay, si aad u noqoto qofka aad doonayso inaad noqoto, waxaad u baahan taahy inaad joogtayso horumarinta naftaada. Buug kaliya oo aad akhrisay kuma noqonaysid aqoon yahan. Maqaal kaliya oo aad mar qortay kuma noqonaysid qoraa. Sida aanu geedkuba mar kaliya oo la waraabiyay ugu soo bixin, ayaad adiguna mar iyo labo jeer aad wax samayso ugu gaadhi karaynin halka aad doonayso.

5. **The Law of Environment**: Kobciddu, wuxu u baahan tahay deegaan qofka korriimadiisa ka qayb qaata. Sida beertu si ay si wacan ugu soo baxdo ay ugu baahan tahay dhul carro san ah, ayuu qofkuna si uu u koro ugu baahan yahay bii'o karriimadiisa ka qayb qaadata. Haddaad doonayso in aad naftaada hormariso, waxad u baahan tahay saaxiibbo ka qayb noqda korriimadaada. Haddii aad doonayso inaad noqoto ganacsade, oo aad la saaxiibto dhallin ciyaaraha daawada marna ka sheekeeya, noqon kari maysid ganacsade hanti abuura. Haddii aad doonayso inaad aqoon yahan noqoto, oo aad saaxiibbo la tahay dad faysbuugga uun ka sheekeeya, noqon kari maysid aqoon yahan. Waxaad u baahan tahay inaad abuurato saaxiibbo leh hankaaga oo kale, hiigsanaya waxa aad hiigsanayso iyo

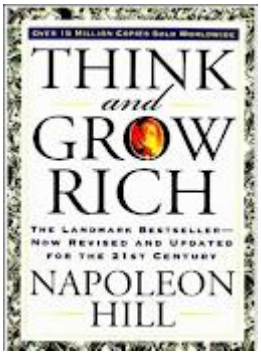
meel kasii shisheesaba. Sidoo kale, saaxiibbo kaliya ma ahee, waxa aad u baahan tahay inaad ka ag dhawaato meelaha lagu hayo, lagaga shaqaynayo, laguna hadal hayo waxa aad doonayso. Si kale haddaan u dhigo, ka ag dhawoow goobaha lagu hayo waxa aad doonayso, la saaxiib dadka ka shaqeeya waxa aad doonayso.

6. **The Law of the Rubber Band**: Si aad u korto, oo aad naftaada u horumariso, waxaad u baahan tahay inaad convert zone kaaga ka baxdo. Heerka aad manta joogto, waxa ku keenay wixii aad horay u samayn jirtay, si aad u gaadho waxa aad doonaysana waxaad u baahan tahay inaad samayso wax ka duwan wixii aad horay u samayn jirtay. Sidaa daraadeed, waxaad ku qasban tahay inaad ka baxdo noloshii hore ee aad caadaystay. Wax wal oo aad doonayso, waxa ay yaallaan meel ka baxsan meesha aad joogto iyo waxa aad caadaysatay. Mar kasta oo aad la qabsato wax, macnaheedu waxa weeye in aanay ku korinayn. Hadba samee wax ka baxsan confort xone kaaga oo misna u adeegaya halka aad doonayso.

7. **The law of Trade-off**: Si aad naftaada u horumariso, waxaad u baahan tahay waxyaabaha qaar inaad ka korto oo aad ka tanaasusho. Haddii aad doonayso inaad dhakhtar noqoto, waa inaad ka tanaasho ciyaarihii aad daawan jirtay ama saaxiibbadii aad wakhtiga faraha badan

la sheekaysan jirtay. Haddii aad u baahan tahay inaad aqoon yahan noqotid, waxaad u baahan taahy inaad dhex fadhiga faysbuugga iska dayso oo aad baddelkeeda wax akhriso. Soomaaliduna iyadoo qaaciidadan tilmaamaysa, waxay tidhi `Hawl baa hawl looga tagaa`, oo ay uga jeedaan, haddii waxa aad doonayso uu ka qiimo badan yahay waxa aad imminka gacanta ku hayso, waa inaad iska dayso waxa aad gacanta ku hayso si aad u qabato hawshaa ka qiimaha badan ee aad doonayso.

5. Think and Grow Rich by Napoleon Hill



Buuggan, wuxu ka mid yahay buugta fara ku tiriska ah ee saamaynta wayn ku yeeshay dhammaan tababbarreyaasha iyo qoraayada mucaasiriinta ah ee mawduuca horuamrinta shaqsiga iyo guusha ku can baxay. Napoleon Hill wuxu buuggan qoray 1937 kii. Sababtii keentay qoraalkiisana waxay ahayd sidatan: Andrew Carnegie oo ahaa hantiile Scottish American ah, ayaa wuxu ka codsaday in uu Napoleon buug ka qoro siraha dadkii naajixiinta ahaa ee xilligaa caanka ka dhex ahaa bulshada. Napoleon wuu aqbalay codsigii Garnegie, wuxuu na bilaabay in uu la kulmo, waraystana dhammaan dadkii hal-doorka ahaa ee si uun bulshada dhexdeeda uga soo mudh-baxay, hadday hantiileyaal yihiin, hadday madaxwayneyaal yihiin iyo hadday hal-abuuro dunida wax kusoo kordhiyay yihiin ba. Dadkaa uu waraystay ee uu sirtii guushooda ka dambaysay buuggan ku dhex keydiyay waxa ka mid ahaa: Henry Ford, Thomas Edison, J. P. Morgan, John D. Rockefeller iyo boqollaal kale. Dabadeed na wuxu ka qoray labo buug, oo midna la yidhaahdo `Xeerarka Guusha` midna uu yahay buuggan `Think and Grow Rich`

Wuxu buuggan kusoo ban-dhigayaa 13 qaaciido ama sir oo ay wadaageen dadkaa guulaystay. Sidii se caadada inoo ahayd, waxaan idinla wadaagayaa 7-da sir ee buugga iga soo jiidatay.

Fiiro Gaara: Qawaacidda ama siraha buuggan ku jira kaliya ugama faa'iidaysan karno inaan dhaqaale ahaan hodon noqonno, waxaan sidoo kale uga faa'iidaysan karnaa hodminta dhammaan qaybaha nolosheenna oo dhan sida cilaaqaadkeenna, caqliyadeenna, caafimaadkeenna iwm.

1. **Desire (doonis aad ah)**: Qoraagu wuxu leeyahay, dhammaan dadkaa aan waraystay waxay wadeegeen doonis dhab ah oo ay doonayeen waxaa ay ku guulaysteen. Wuxu leeyahay doonistu waa bar-billowga yool-gaadhidda noocuu doono iyo heerkuu doonaba ha gaadhsiisnaadee. Doonistaadu iyo raqbadaadu waa inay gaadhsiisan tahay qof madaxiisu dab qabsaday oo kale sida uu biyo uu dabka isaga damiyo ugu baahan yahay oo kale.

Haddaba doonistaasi waa in ay ku salaysan tahay dhowrkan qodob. Wuxu leeyahay waxa jira 6 tallaabo oo aad doonistaada u mari kari karayso. Tusaale haddaynnu lacagta usoo qaadanno, wuxu leeyahay

1. Xaddid tirade lacagta aad doonayso inaad hantido.

2) Dadeedna is waydii waxaa aad doonayso in aad ku baddelanayso waxa aad doonayso ee wakhti ah, ee juhdi ah, ee soo jeed ah, iwm. 3) Dooro oo qabso muddo xaddidan oo aad doonayso in aad lacagtaa ku hesho.

4) Qorsho-ficileed dejiso oo billow dhaqan gelinteeda sida ugu dhaqsaha badan.

5) 4ta tallaabo ee hore adigoo ka duulaya, warqad iyo qalin qaado oo qor yoolkaaga adigoo raacinaya muddada aad qabsatay ee aad ku doonayso in aad hesho. Qor waxa aad doonayso oo xaddidan, deedna is waydii waxa aad dhaafsiisanayso (ku baddelanayso), deedna qabso muddo go'an oo aad ku helayso waxa aad doonayso, deedna qor yoolkaa iyo qorshaha oo dhammaystiran.

6) Warqaddaa aad qortay kor u akhri labo jeer maalintii (habeenkii marka aad sii seexanayso iyo subixii kolka aad soo kacdo). Adigoo kor u akhrinaya warqadda, haddana mala-awaal oo sawirro adigoo helay waxa aad doonaysay. Hadda ma ila socotaa! Iskama riyoonayside, wax aad qorsheysay, oo aad muddaysay, oo aad dharraar wal ba u hawl-gelaysid baad haddana sawiranaysaa oo aad mala-awaalaysaa adigoo wixii helay.

2. **Furaha labaad ee doonista soo raaca**, wuxuu leeyahay waa rumayn. Waa in aad ku kalsoontahay inaad gaadhi karayso yoolkaa. Haddii aanad rumaysnayn inaad gaadhi karayso waxa aad doonayso, dedaalkaagu iyo doonistaadu ba waa bar-kuma taal. Siyaabaha uu qofku

rumayntaa ku yeelan karana wuxu leeyahay waxa ka mid ah in uu yidhaahdo erayo naftiisa uu ku dhiirro-gelinayo isagoo afka ka odhan kara ama gidaarka ku dhejisan kara warqado ay ku qoran yihiin erayo naftiisa dhiirrigelinaya oo tilmaamaya in uu leeyahay karaankii iyo kartidii uu ku gaadhi kari lahaa yoolkiisa. Sidoo kale, wuxu dhiirrinayaa qofku in uu warqad yar ku qorto waxa uu doonayo iyo qorshihiisa oo dhammaystiran, deed na uu jeebka ku wato, had iyo jeerna uu indhaha mariyo. Wuxu leeyahay, farriintaasi waxay u dhaadhacaysaa maskaxda qaybteeda la yidhaahdo sub-conscious mind oo ah bangiga kaydiya xasuusaha.

3. **Aqoon aad ku taqasusutay yeelo**: Wuxu leeyahay si aad u noqoto qof suuqa qiimo badan ka gooya, waa inaad leedahay wax aad aqoon gaara u leedahay. Waa in uu jiro wax aad ku taqasustay oo suuqa qiimo badan ka jooga. 1937 haddii uu lahaa Napoleon Hill manta waxa suuqa qiimo ka goyn kara qof leh taqasus, waxaan is leeyahay maanta way kasii xag jirtaa. Beryihii hore qof wax walba wax ka yaqaan, laakiin aan taqasuska lahayn qiimo aad u badan buu suuqa ka joogay, waayo dadka inta wax kiyaawe Ingiriiska ah (waxyaabo badan qaban kara) baa yaraa, laakiin maanta sidii way ka duwan tahay. Taqasusaadkii wuu fara batay oo cilmi shalay labo laamood lahaa baa maanta 100 laamood leh. Marka waa muhiim in aad wax kaliya ku toosto oo aad kaalinta koowaad ka gasho haddii aad doonayso in aad suuqo qiimo badan ka goyso.

4. **Mala-awaal (emagination)**. Wax waliba inta aan la qaban ama la gaadhin, kolka hore waa khiyaal uu qofku mala-awaasho. Qoraagu wuxu leeyahay waxaad u baahan tahay inaad si waafiya aad mala-awaalkaaga u adeegsato oo aad sawirran karayso heerka iyo kalka aad hiigsanayso. Waayo haddaadan marka hore mala-awaal ku tegin oo aadan sawirran adigoo gaadhay ama arka halka aad hiigsanayso, way kugu adkaanaysaa u socodkeeda. Isla qodoban oo kale, waxaan ku soo qaadannay buugii Steven Covey ee `The Seven Habits of Highly Effective People` markii u lahaa, wax waliba waxay abuurmaan labo jeer: mar maanka ayaaa lagu abuuraa oo waa khiyaal iyo riyo, marna waa marka la dhaqan geliyo ee fal ahaan loo sameeyo. Napoleon Hill wuxu leeyahay `Wax wal oo uu maanka aadanaha sawirran karo, rumaynna karo in uu gaadhi karo, wuu gaadhaa`. Wax badan ka feker oo suurayso hadba waxa aad doonayso adigoo ku celicelinaya mala-awaal ku tegidda halka aad doonayso. Taa waxay kaa caawinaysaa in uu dhambaalkaasi gaadho, waxna ka baddelo maskaxda qaybteeda hoose ee sub-conscious ka la yidhaahdo oo ah xarunta ay ku kaydan yihiin xasuusihii tan iyo markaad yarayd.

5. **Qorshe nidaamsan**: Qoraagu wuxu leeyahay marka aad doonis la timaaddid, ee aad rumayntii la timaaddid, ee aad wax kaliya barashadiisa u ku wanaagsanaantiisa la timaaddid, ee aad sawirrato halka aad doonayso

iyo waxa aad doonayso, la imow qorsho nidaamsan oo qoran. Intaa hore ee dhan waxa aad doonayso maankaaga uun buu ku jiray, imminka warqad ku dul-qor. Daraasaad aad u fara badan baa waxay tilmaamayaan wixii aan qorin ee aan la qorsheen in aanay inta badan qofka u qabsoomin. Waxaad u baahan tahay inaad mala-awaalkaa waqici ka dhigto oo aad qorsheeso. Tusalee haddii uu yahay wax aad doonayso in aad 10 sano gudahood ku gaadho, gadaal gadaal usoo qorshee (reverse engineer). Qor qoshaha tobanka sano ee soo sacda ee aad ku gaadhayso halka aad doonayso, deedna ku xeji 5 sano ee soo socota waxa aad doonayso inaad xaqiijiso ee u adeegaya hadafkaagaa guud, deedna qor qorshahaaga sanadlaha ah, deedna midka lix biloodlaha, illaa aad kasoo gaadho saacadda aad imminka joogto iyo waxa ay tahay inaad qabato ee u kuu sii dhawaynaya yoolkaagaa fog.

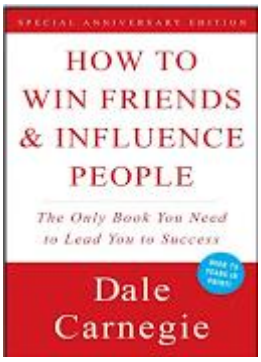
6. **Adkaysi (persistence)**: Caalamadaha uu qoraagu ku arkay dhowrkii boqol ee hal-door ee uu waraystay waxa ka mid ahaa adkaysi. Qofku inta uu ku gudo jiro halganka uu ku doonayo meesha uu rabo in uu gaadho, waxa ka hor imaanaya caqabado aad u fara badan, caqabadaahaa haddaanu dhex jiirinna gaadhi kari mayo halka uu doonayo. Dadkaa uu waraystay waxa ka mid ahaa Thomas Edison oo ahaa ninkii lahaa hal-abuuridda nalka iyo boqollaal kale oo ikhtiraac. Intii uu nalka hal-abuuriddiisa ku guda jiray, wuxuu guul-darraystay ku dhawaad kun jeer, haddana intaa wuu u dhabar adeegayay. Waxa riixayay ee uu halkankaa

dheer ugu adkaysanayayna waxaa hooyo iyo aabbe ka ahaa doonistiisa oo aad u xooganayd iyo kalsoonida uu ku qabay kartidiisa iyo ciddii markaa la shaqaynaysay.

7. **Master Mind**: Qoraagu master mind wuxu ku tilmaamayaa waxa maanta loo yaqaan mentorship ka oo kale. Wuxu leeyahay, qofku wuxu u baahan yahay dad kaga horreeya waxa uu doonayo in uu si joogta ah ugala tashado hadba tallaabada uu qaadayo. Dad uu toddobaadkii mar ama labadii toddobaadba uu mar la kulmo oo uu u soo ban-dhigo halka ay wax u marayaan oo warcelin (feedback) ka siiya waxa u saxan iyo wax aka khaldan. Dadkaa iyaga ah saaxiibbo kula heer ah ama Kaaba heer sarreeya oo daacada oo aqoon u leh halka aad u socoto iyo safarka aad ku jirtana way noqon karaan. Muhiimmaddu waa uun cid aqoon u leh waddada aad doonayso inaad u marto yoolkaaga, deedna ku hoga-tusaaleeya oo kuu soo gaabiya wax uu wakhti aad u fara badan kaaga bixi lahaa. Dadkaa joogteeso la kulankooda, lana socodsii hadba halka ay wax kuu marayaan. Dhammaan haddaad eegto dadkii dunida saamynta ku yeeshay, waxaad ogaanaysaa in ay menter u ahaayeen dad kale oo iyagana guulaystay. Culimadeenni hore bal eeg: imam Axmed waxa macallin iyo menter u ahaa Imaam shaafici, imam shaafici waxa menter iyo macallin u ahaa imam Maalik, imaam Maalik na waxaa menter iyo macallin u ahaa Imaam Abuu Xaniifah. Abu Xaniifana waxa u macallimiin ahaa oo uu soo gaadhay qaar ka mida saxaabbadii uu nabiga soo tarbiyeeyay. Ragga

maanta galbeedka jooga ee dunida wax kusoo kordhiyay eeg: Bill Gate waxa saaxiib dhow iyo menter ba u ah Warren Buffet, Mark Zuckerberg wuxu la tashan jiray Steve Jobs, Tony Robbins waxa menter iyo macallin u ahaa caalimkii horumarinta aadanaha ee la odhan jiray Jim Rohn. Qof kasta oo wax soo kordhiyay haddaad noloshiisa dib u raacdo, waxaad ogaanaysaa in uu lahaa cid uu ku dayan jiray oo uu hiigsan jiray makaanadooda iyo macallimiin iyo menterro hogatusaalayn jiray.

6. How to Win a Friend and Influence People by Dale Garnegie



Buuggan `How to Win a Friend and Influence People` wuxu anfacayaa qof wal oo doonaya in uu xirfadihiisa cilaaqaadka kobciyo, qof kasta oo doonaya in uu kasbado saaxiibbo iyo weliba qof wal oo doonaya in uu saamayn ku yeesho dadka ku hareeraysan. Waxa la qoray 1936-kii, haddana waxaad mooddaa in maanta la qoray. Sababtuna waxa weeye, Dale Garnegie wuxu buuggan isugu keenay xeerarkii iyo mabaadi'dii gun-dhigga u ahaa cilaaqaadka iyo wada xidhiidhka. Buuggani wuxu ka mid yahay sida buuggii buuggan ka horreeyay ee `Think and Grow Rich`, buugta fara ku tiraska ah ee aabbaha iyo hooyada u ah dhammaan buugta ka hadla arrimaha horumarinta nolosha shaqsiga. Sidii caadada inoo ahayd, waxaan kasoo qaadanayaa 7 mabda' ama cashar oo aad muhiim u ah.

1. Don't criticize or condemn: Dhaliisha iyo dhaleeceynta iska ogow. Mabda'an wuxu ka mid yahay mabaadi'da uu gun-dhigga uga dhigayo cilaaqaadka. Haddaad doonayso in aad qof qalad ka saxdo, haku hormarin inaad ka hadasho waxa uu qofka xummeeyay. Waayo, dabci ahaan aadanuhu marka khalad uu leeyahay la sheego, difaac buu inta badan

galaa. Waxaa laga yaabaa wixii wanaagsanaa ee aad u sheegi lahayd ba in uu iska soo xidhxidho. Wuxu leeyahay lama macaamilayno noole mandiqa oo kaliya ku shaqeeya, laakiin waxa la macaamilaynaa noole sidoo kale caadifi ah oo laxawyadiisu ka tan badin karaan. Marka aad doonayso in aad qof khalad ka saxdo, kolka hore wanaaggiisa sheeg, kolka labaadna wixii aad ka sixi lahayd ugu dar. Nabiguna, CS, sidaasuu samayn jiray oo qofka si toosa dhaliishiisa uguma sheegi jirin, ee ama si dadban buu u sheegi jiray, inta badanna wanaagga qofku leeyahay buu usoo hormarin jiray. Tusaale, Cabdullaahi ibn Cumar buu damcay in uu ku baraarujiyo salaatu laylka oo aanu tukan, markaasuu odhanayaa: Cabdullaahi waa nin wanaagsan hadduu salaatullaylkana tu daro. Maalintaa wixi ka dambeeyay, waxa la yidhi Cabdullaahi ibn Cumar salaatullayl kama tegin.

Caalimkii cilmu-nafsiga ee B.F Skinner oo ahaa ninkii cilmu-nafsiga ku soo kordhiyay qaybta Behavior Analysis ka, ayaa daraasaad fara badan oo uu xayawaanka ku sameeyay ku ogaaday in mar kastoo dhaqanka wanaagsan ee uu xayawaanku sameeyo la abaal mariyo, uu kasii wax barasho iyo xasuus badan yahay marka la ciqaabo. Daraasaad dambe oo badanina waxay tilmaamayaan in aadanuhuna uu arrintaa la wadaago. Haddaba, qofka dhaqanka wanaagsan ee uu leeyahay tilmaan inta aadan ka hadal waxa uu ku xun yahay ama xumeeyay.

2. Smile: Habka ugu fudud ee aad dadka kusoo jiidan karayso ama qof kugu cusubba aad kulankiina ugu horreeya mid qurux badan uga dhigi karayso, waa dhoolla caddaynta. Qofka marka aad isku cusubtihiin, waxa ugu horreeya ee uu kugu qiimaynayo waa luqadda jirkaaga, gaar ahaan waa muuqaalka wajigaaga. Ka hor inta aadan hadalba, maskxadu, qacda horeba, labo khaanadood mid bay qofka ku xaraysaa: khaanadda dadka wajiga furan ama khaanadda dadka aan wajiga furnayn. Sida ugu wanaagsan ee aad qacda horaba qofka qalbigiisa ku hanan karto waa dhoolla caddayn. Soomaaliduna, iyadoo muhiimmadda waji furnaanta tilmaamaysa waatay lahayd “Albaab furan lama galee, waji furan baa la galaa”. Qoraagu wuxu leeyahay: waa wax aan lacag innagu joogin, misna qiimo badan qof kale u leh. Waa wax qofka la siiyo qani ka dhigaya, kan bixiyayna aan faqrinayn. Waxay abuurtaa xasuus wanaagsan oo muddo sii jirta. Lama soo gadan karo, lama soo baryi kari, lama soo ergaysan karo, lamana soo xadi karo. Diinteenuna, waxaad la wada socotaan in dhoollacadyntu ay sadaqo tahay. Asxaabtii nabiguna, csw, qaar ka mida waxa laga wariyaa in ay yidhaahdeen, waligayo maanan arag nabiga oo aan dhoolla caddaynin. Nabad-gelyada iyo naxariista Rabbi korkiisa ha ahaatee, wuxu ahaa qof wax wal oo wanaagsan ugu horreeya samaynteeda.

3. Dareensii qofka in uu muhiim yahay: Haddaad doonayso in dadku ku jeclaadaan, ku qaddariyaan, la kulankaaga usoo xiisaan, dareensii in

uu agtaada ku wayn yahay. Baahiyaha ugu qotoda dheer ee ay aadanuhu leeyahiin waxa ka mid ah in uu qofku dareemo in uu muhiim yahay. Waxa la yidhaahdaa, qof kasta wuxu wajiga ku wataa, dhambaal aan inoo muuqan oo odhanaya: I dareensii in aan muhiim ah. I dareensii in aan agtaada ku waynahay haddaad doonayso in aad agtayda ku waynaatid.

4. Dadka kala hadal waxa ay danaynayaan: Qof walba waxa uu leeyahay baahiyo ku wayn oo uu doonayo in lagala hadlo. Taasaa keenta in uu qof kasta marka uu cid la sheekaysanayo in uu ka sheekeeyo waxa uu isagu doonayo. Qof walba waxa uu doonayaa in lagala hadlo waxa uu doonayo. Maaddaama aanay dadku wada helin cid kala hadasha waxa ay iyagu doonayaan in lagala sheekaysto, laga waraysto, haddii aad adigu booskaa u buuxisid, waxaad noqonaysaa qof agtiisa ku wayn oo in badan xasuusto. Qofka aad kulantaan ka warayso riyooyinkiisa, waxyaabaha uu jecel yahay in uu qabto, qiyamtiisa iwm. Waxa hubaal ah, haddii uu walaalkaa yahay, haddii uu waalidkaa yahay, haddii uu saaxiibkaa yahay iyo haddii ay cid kale tahay ba, in uu wax badan dadka kaasoo dhawaysan doono.

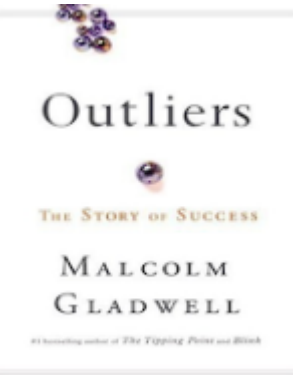
5. Noqo dhagayste wanaagsan: Wada sheekaysigu waa hab ku salaysan labo waddo oo ah hadal iyo maqal. Labadoodana dhagaysigaa adag. Qof walba waxa uu doonayaa in uu hadlo, sidaa daraadeed, qof walba waxa

uu doonayaa in la dhagaysto. Dhagaysigu labo faa'iido ba wuu leeyahay: 1. Hadalka waxba laguma barto oo dhagaysigaa wax lagu bartaa. Haddaad maantoo dhan hadlayso, jahligaaga uun baa soo baxaya. Laakiin dhagaysiga xeesha dheer, wax badan buu qofka baraa. 2. Maaddaama qof walba uu doonayo in uu hadlo, haddaad dadka dhagaysato marka ay hadlayaan ee ay kuu sheekaynayaan, waxay u tahay qaddarin iyo waynaan. Waxay dareemayaan in aad agtooda ku wayn tahay maaddaama aad dhagaysanayso. Haddaba haddaad doonayso in dadka la sheegaysigaaga jeclaystaan, noqo dhagayste wanaagsan.

6. Noqo mahadceliye: Qof kasta oo noloshaada xidhiidh la leh, haddaad isla shaqaysaan, haddaad meel wada deggan tihiin, hadday waalidkaa yihiin iyo hadday ubadkaaga yihiin ba, u mahad celi marka ay wax wanaagsan qabtaan. Mahadcelintu waxay ka mid tahay waxyaabaha jacaylka iyo kalkacalka cuddeeya ee naaxiya. Dhammaan qodobbadan aan soo tilmaannay haddaad eegto, waa baahiyo ay aadanuhu wada qabaan, haddana cidda dadka baahiyahaa ay qabaan u buuxiya ayaa yar, mar kasta oo aad baahida uu qofku qabo aad u buuxiso, waxaad noqonaysaa qof dadka uga soocan, oo agtooda ku wayn. Sidoo kale, mahad celintu qofka waxay qofka u tahay dhiirragelin in uu wixii wanaagsanaa ee uu qabtay sii wado. Haddaba, qof kasta oo wanaag samaynaya haddaad aragto, u mahad celi.

7. Dooddu guul ma keento: Dale Carnegie wuxu leeyahay, si kasta oo aad qofka aad la doodaysid aad doodad ugaga guulaysato, weli maadan guulaysan. Waayo, waxaad halkaa ku waayaysaa qof walaalkaa ah. Sababtuna waxa weeye, qofka marka aad doodad ka hesho, wuxu dareemayaa hoosayn iyo in laga guulaystay. Haddaad diinteenna eegtana doodad waa la nahiyay. Waxa jira xaddiis nabiga laga weriyay oo uu macnihiisu ahaa: qofka doodad isaga taga, xittaa hadduu gar leeyahay, waxaan u ballan qaadayaa guri jannada ku yaalla (Abu Daa'uud). U fiirso, wuxu nabigu leeyahay, xitaa haddaad gar leedahay isaga tag doodad. Xikmaddu waxa weeye, waxa la ilaalinayaa qofka kale dareenkiisa. Gaar ahaan doodu waxay kala dishaa dadka isu dhaw sida saaxiibbada, walaalaha iwm. Ka fogow doodad xitaa haddaad gar leedahay.

7. Outliers by Malcolm Gladwell



Malcolm Gladwell waa suxufi Kanediyaan ah oo horay u qoray dhowr buug oo ay ka mid yihiin `The Tipping Point` iyo `Blink` oo illaa iyo imminka ka mida buugta loogu gadashada badan yahay. Malcolm, buuggiisan Outliers wuxu si cilmiyaysan uga warramayaa isirrada sameeya dadka hormuudka ah ee bulshooyinkooda kasoo mudh-baxa. Waa buug aragti cusub kaa siinaya dadka guulaysta iyo waxa sababa guushooda. Wuxu daba-galayaa dadk mihnadahooda hormuudka u ah xilliyadii ay dhasheen, deegaammadii ay kusoo koreen, guryahii ay kasoo bexeen iyo waxyaabaha kale ee ay sameyn jireen ee ka dhigay dad ka soo mudh-bexa bulshooyinkii ay la noolaayeen iyo dadkii ay isku ayniga ahaayeen.

Buuggu ma aha buug qofka siinaya tallaabooyin baraagtikal ah oo uu qaadi karo si uu hormuud u noqdo, waa se buug si cilmiyaysan uga warramaya dadka jaad-gooniga ah iyo isirrada ka qayb qaata hormuud noqoshadooda.

Maaddaama buggu aanu ahayn buug bixinaya talooyin iyo tallaabooyin baraagtikal ah, waxaan isku dayayaa inaan qormadaydan u qaybiyo labo qaybood: qayb aan ku soo qaadanayo fikradaha waawayn ee buugga ku jira iyo qayb aan isku dayyayo inaan bal fikradaha buugga ku jira ku soo

uruuriyo oo aan kasoo bixiyo wixii innaga quseeya ee aan dhaqan gelin karayno.

Qaybta 1aad

1. Fursad: Malcolm, wuxu ku doodayaa in waxa sameeya dadka hormuudka ah aanay kaliya ahayn hibooyinkooda iyo garasho badnidooda, ayse jiraan isirro kale oo qarsoon. Wuxu ku doodayaa in deegaanka uu qofku ku koray iyo xilliga uu dhashay ba ay door wayn ka ciyaaraan qofka guushiisa. Wuxu leeyahay in badan oo ka mida dadka hormuud ka ah, waxay heleen fursado aanay dadku badi helin, sida habkii loo soo barbaariyay iyo bii'ada uu qofku ku soo dhex barbaaray. Fursadahaa waxa ka mida in uu yaraan ba ku helo qalabka iyo tababbarrada xirfadihiisa kor u qaadaya ee uu u bahan yahay si uu u noqdo waxa uu doonayo in uu noqdo. Tusaale, Bil Gate, 1968 kii isagoo fasalka 8aad ku jira, ayuu wuxu fursad u helay in uu borogaraaminka ku barto koombuyuutar ka mida koombuyuutarradii dunnida ugu horreeyay.

2. Xilliga: xilliga uu qofku dhashay qayb wayn bay iyadana ka qaadataa qofka guushiisa. Markii la baadhay sooyaalka hantiilayaashii ugu waawaynaa maraykanka, waxa la ogaaday in badan oo ka mida ay

dhasheen wixii u dhexeeyay 1860 – 1870 dii. Waayo xilligaas wuxu ahaa wakhtigii uu kacdoonkii warshaduhu karraar qaadanayay. Sidoo kale, markii labaadhay Syloncon Valley oo ah xuddunta teknoolajiyadda, Rug-caaddayada IT ga iyo Entrepreneurs ka oo dhan waxay dhasheen intii u dhexaysay 1953 illaa 1956 dii. Waayo, waxay iyagoo da'yar ku soo hagaageen xilligii uu kacdoonka kombuyuutarku isna karaar qaadanayay. Waxay leeyihiin dadkii dhashay 1890 kii illaa 1900 , waxay ka nasiib badnaayeen dadkii dhashay 1913 kii wixii ka dambeeyay, waayo waxaa dunida berigaa helay musiibooyin badan oo ay ka mid ahaayeen hargabkii abadhemigga ahaa ee dhacay 1918-19 kii oo ay u dhinteen dad lagu qiyaasayo 20 illaa 50 million oo qof. Sidoo kale, waxay la kowsadeen dagaalkii 1aad ee adduunka, depression kii dhaqaalaha iyo weliba iyagoo xilligaa ahaa dhallinyar, da'yartana lagu qasbayay in ay ka qayb galaan dagaalkii 2aad ee adduunka.

3. 10 kun oo saacadood: Guusha qofku kuma xidhna hibo badnidiisa iyo garasho dheeridiisa (IQ gaga oo aad u sarreeya) toona. Kaliya waxad u baan tahay in aad dhex-dhexaad ahaato, deedna aad ugu yaraan 10 kun oo saacadood aad geliso waxaa aad doonayso inaad ku wanaagsanaato. Culimadu waxay leeyihiin qofku wuxu u baahan yahay in IQ giisu gaadhsiisan yahay illaa 120 oo ah qaybta u dhexaysa caadinimada (average ka) iyo cabqariyadda (Wiixii 120 ka badan). Inaad hibo badan tahay iyo in IQ gaagu heer cabqarinimo gaadhsiisan yahay macnaheedu

ma aha in aad noqonayso qof guulaysta haddii aanad gelin wakhtigii iyo dedaalkii lagaaga baahnaa. Daraasaad badan ka dib, markii la eegay mihnadaha kala duwan ee ay ka shaqayaan dadka guulaystay sida: ganacsiga, cayaaraha iyo caalamka kombuyuutarka, waxa la ogaaday in ay dhammaantood wadaageen in ay 10 kun oo saacadood geliyeen waxa ay ku noqdeen hormuudka (Waa illaa 5 sanaacadood maalintii, toddobada cisho, muddo 10 sannadood ah). Waxa la ogaaday in mihnadahaas oo dhan, dadka heerka caadiga ah ka jooga ay geliyeen wakhti aan ka badnayn 4 kun oo saacood, kuwa meel dhexeedka ah ahna ay geliyeen 8 kun oo saacadood, halka dadka fikta sare ka jooga mihnadahooda ay ugu yaraan geliyeen 10 kun oo saacadood.

4. Dhaxalka: Malcolm wuxu sidoo kale baadhitaankiisa ku ogaaday in nuuca dhaqan qiyameed iyo dhaqan-dhaqaale ee uu qofku ku soo koray ay qayb wayn ka qaadato qofka guushiisa. Tusaale wuxu usoo qaadanayaa indho-yarta oo aad loogu tilmaamo in ay yihiin dad xisaabta ku wanaagsan. Wuxu leeyahay in badan oo dalalka indho-yarta ka mida sida Shiinaha ay yihiin beeraleey, oo ay sanadkii beer-falid geliyaan ku dhawaad 3 kun oo saacadood. Taa waxa sii dheer, waxay beertaan bariiska. Beerista bariisku waa uu ka hawl badan yahay beerista dhirta kale. Wuxu u baahan yahay diirad-saaryo iyo waraab joogto ah. Sidaa si lamida, wuxu leeyahay xisaabtuna waxay rabtaa juhdi iyo diiradsaaryo dheerri ah. Waxa sidoo kale ka qayb qaata qofka guushiisa dhaqan

qiyameedka bulshadu leedahay ee dhexdooda laga dhiirriyo. Tusaale bulshooyinka hawl-karnimada dhiirrigeliya sida indho-yarta iyo Yuhuudda, way kasoo wax soo saar badan yihiin bulshooyinka kale. Soomaalida dhaqan-qiyameedka ay dhiirra-geliso waxa ka mida dhiirranaanta iyo geesinimada, malaa waa halka ay meel kasta oo ay tagaan ay ugu dhiirranayaan in ganacsiyo waawayn ka abuuraan.

Qaybta 2-aad

4 fikradood baan ku soo koobayaa casharrada aan buuggan ka baran karno.

1. Maxay tahay waxa aad doonayso inaad ku wanaagsanaato. Maxay baad markaad qabanayso, jacaylka iyo xiisaha aad u qabto darted aad cunnada iyo jiifkaba u illowdaa? Marka ugu horraysa, waxa muhiim ah inaad iska dhex raadiso majaalka aad doonayso inaad hormuudkiisa ka mid noqoto ama aad hormuudkiisa ba noqoto.

2. Markaad hesho waxa aad doonayso inaad hormuud ku noqoto, dabadeed na geli 10 kun oo saacadood. Sidaan kor kusoo xusayba, uma baahnid inaad hibo aad u sarraysa aad u leedahay waxa aad doonayso inaad noqoto ama aad samayso, muhiimmaddu waa inaad aad jeceshay

qabashadiisa, isla jeerkaana aad doonayso inaad ku wanaagsanaato. Hibadu kolka hore waa uun dhimbiil yar oo qofka ku dhex qarsoon, kolka hore ma aha wax sidaa usii buuran. Waxa hibada qora ee ifka usoo saara waa wakhtiga iyo dedaalka uu qofka geliyo. Dadkaa mihnadahooda wada hormuudka u noqday, qofkna maalintii uu dhashay lama garanayn waxa uu noqon doono. Dadku waxa ay eegayaan Bil Gate ka maanta, Mo Faraxa maanta, Meesiga maanta iyo Sh Umalka maanta. Waxa ay dadku arkaan waa uun fikta sare ee buur-barafeedda badda (The tip of the iceberg), lama arko inta ay dhidid iyo dheecaan usoo qubeen inay soo gaadhaan heerka ay maanta joogan. Tusaale haddaan mar labaad Bill Gate usoo qaadanno, waa sax in uu fursad ku helay kombuyuutar ka mida kombuyuutarradii ugu horreeyay caalamka oo uu ka mid ahaa dad fara ku tiris ah oo sidiisa oo kale nasiib badnaa, laakiin, Bill Gate dhallinyaranimadiisii oo dhan wuxu ku dhammaystay in uu softweerro borogaraameeyo. 12 jirkiisii illaa 21 jirkiisii, wuxu ku bixiyay borogaraamin. Ku dhawaad 10 sannadood oo cimrigiisii ka mida ayaanu cayaar iyo cadceed toona arag.

3. Deliberate Practice: 10 kun oo saacadood oo kaliya ma aha arrinku, waa 10 kun oo saacadood oo aad si qasad iyo taxaddar ku dheehan yahay aad hawshaa u qabato. Deliberate baraaktisku, wuxu ka kooban yahay 4 qaybood:

a) Inaad marka hore xiiso u hayso waxaa aad doonayso inaad ku wanaagsanaato. Maaddaama aanay fududayn inaad wax kaliya qabashadiisa tobaneeyo sannadood meel ugu xabbisnaato, waa muhiim inaad jeceshay waxa aad doonayso inaad ku wanaagsanaato oo qabashadiisa dhiirrigalin iyo tamarba ka helayso.

b) Waa inaad leedahay qorsho cad oo aad garanayso heerarka kala duwan ee aad marayso, isla jeerkaana aad taqaan heer kasta iyo waxa lagaa doonayo inaad la timaaddo.

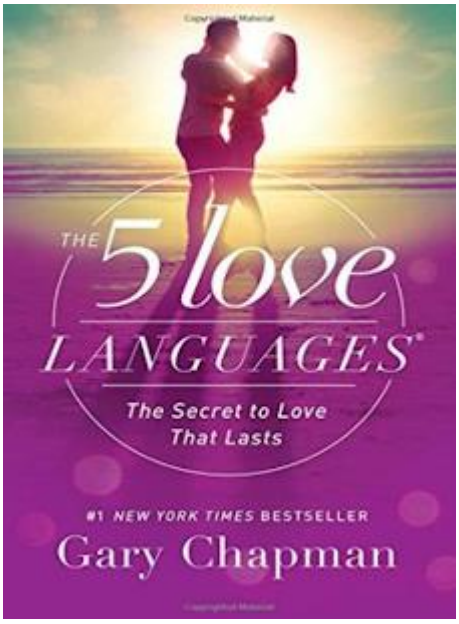
c) Waa inaad wax-qabadkaaga la wadaagto cid kaaga aqoon badan, oo si daacada kuu siinaysa warcelin ku saabsan waxa aad sidiisa ku sii wadayso iyo waxa aad wax ka baddelayso.

d) Ku cel-celin: Waa inaad hawshaa dharraar kasta gelinayso juhdi isku mid aha ama la hawl ah hadba heerka aad joogto.

4. Wax kaliya (One Thing): Markaad eegto dhammaan dadka fikta sare ka jooga mihnadahooda, waxaad ogaanaysaa in ay wax kaliya xoogga saareen. Ma arkaysid qof labo ama saddex majaal ka wakhtigiisa wada geliya. Haddaad xitaa ku wada wanaagsan tahay, wakhtiga iyo xawaaraha ay aqoontu maanta ku socotaan kuu ogolaanayn. Sidaa daraadeed, meel kaliya wakhtigaaga iyo xoggaaga isugu gee illaa aad waxa kaga wanaagsanaanaysid inta aad majaal kale u gudbin. Adigoo muxadis noqo

is leh, waa mshkilad haddii aad marna muxallil siyaasi ah noqoto marna aad xanta magaalada ku cusub aad ka sheekayso.

8. The Five Love Languages by Dr Gary Chapman



Buuggan `Shanta Luqadood ee Jacaylka`, wuxu qoraagu ku soo ban-dhigayaa shan luqadood oo uu leeyahay waa jannallada jacaylka lagu gudbiyo. Labada qof ee is qaba, haddii uu midba mid kale fahmo luqaddiisa, deed na uu si joogta ah uu ugula hadlo uu guurkooda badhaadhayo. Buuggan waxa markii ugu horreeysay la daabcay 1992. Labaatankii sano ee ugu dambeeyayna wuxu hormuud u ahaa buugta fara-kutiris ah oo isbaddel wayn u horseeday qoysaska is-qaba. Waxa laga daabacay in kabadan labaadan milyan oo nusqadood, illaa 50 luqadood na waa laga tarjumay. Isla fikradda buuggan laga qoray, wuxu qoraagu kasii qoray buug dhowr ah oo ay ka mid yihiin `Luqadaha Shanta ah ee Jacaylka Ubadka.` iyo `Luqadaha shanta ah ee jacaylka Kurayada`.

Sidii caadada inoo ahayd, waxaan qormadan kusoo gudbinayaa fikradadaha iyo casharrada buuggan ku jira.

1. Taangiga Jacylka (Love Tank): Dr Gary wuxu leeyahay qofkasta oo nolosha xidhiidh kula leh, waxa kuugu xidhan taangi jacayl, ama wax uu Dr. Harley (Qoraha buugga `His Need Her Need`) ku tilmaamo `bangiga Jacaylka` (Love Bank), Steven Covey na uu ku tilmaamo `Bangiga laxawyada` (Emotional Bank). Taangigaa ama bangigaa, marna wuu nusqaamaa marna wuu buuxsamaa, mararka qaarna adigaa dayn lagugu yeeshaa. Haddii aad luqaddooda kula hadasho, akoonkoodu wuu kuu buuxsamayaa, haddaad luqaddooda fududaysatidna, wuu madhanayaa, mararka qaarna dayn in laguu raucdo ayaaba suurowda.

2. Jacaylku waa doorasho (Love is a Choice): Sidaan horay u tilmaamayba, jacaylku marna wuu nusqaamaa, marna wuu kordhaa, sidaa daraadeed, adigay doorashadeeda kugu xidhan tahay inaad kordhisid iyo in uu sagxadda garaaco. Waxaa lammaanaha inta badan ku dhacda marka uu xiisaha hore iyo jacaylka sanadaha hore uu nusqaam ku yimaaddo, way is furaan ama mid ba midka kale ayuu ka yidhaahdaa mar hore ayaan isaga tagi lahaaye carruurtaa daraaadooda baan ula joogaa (Sida reeraha soomaalida ka dhex dhacaba). Dr Gary wuxu leeyahay, jacaylka hore wuu dhammaadaa, oo isagu sanaha hore ayuu la dhammaadaa. Sidaa daraadeed, jacaylku wuxu u baahnaanayaa cusboonaysiin. Sidoo kale

jacayku wuxu u baahan yahay waraab joogta ah, taasina waa doorasho labada qof ka imaanaysa. Sida ay

3. Qof waliba wuxu leeyahay luqad jacayl oo aasaas u ah (Primary love language). Adigu bal suurayso labo qof oo midna Af Jayniis ku hadlaya midna Af Soomaali ku hadlaya, misna midna aanu aqoon mid kale afkiisa oo haddana mid ba mid kale ku eedaynaya in uu fahmi waayay. Luqadaha jacaylkuna waa sidaas oo kale, oo qof walba wuxu leeyahay luqad dareenka jacayl loogu gudbiyo. Haddii aan luqaddiisa lagula hadlina, hababka kale ee aad jacaylka ugu gudbinayso oo dhan aanu taangiga jacaylka u buuxinayn. Si kooban, shanta luqadood waa: Words of affirmation, quality time, act of service, gift, & physical touch. Aynnu mid mid isu dul istaagno shanta luqadooda ee dareenka jacaylka la isugu gudbiyo.

4. Words of Affirmation: Dadka qaar baa luqaddoodda jacaylku tahay in lagu yidhaahdo erayo ay ka mid yihiin: waan ku jeclahay, mahadsanid, in la dhiirrigeliyo iyo inaad ammaanto. Dadka luqaddooda aasaasiga ah ay tahay words of affirmation, mar kastoo aad erayadaa wanaagsan ku tidhaahdid, waxay ka dhigan tahay adigoo taangigooda u buuxiyay, waxayna dareemaan in la jecel yahay.

5. Quality Time: Dadka qaar baa iyagana luqaddooda jacaylku tahay in wakhti tayo leh lala qaato. Wakhtiga tayada lihi waa in aad dhugmadaada (attention) oo dhan aad qofkaa siiso muddadaa aad la joogto. Taa macnaheedu waxa weeye inaad talefoonka iska demiso iyo waxyaabaha dhugmadaada xadaya sida TV ga. Wakhtigaa tayada leh wuxu noqon karaa mid aad saygaaga ama xaaskaaga isla sheekaysataan, ama aad hawl wada qabataan. Sidoo kale wuxu noqon karaa mid aad meel isla aaddaan oo aad xasuus-wadareed (shared memory) ka reebtaan. Qofka luqaddiisu tahay siinta wakhtiga tayada leh, mararka qaarkood, 4ta luqadood oo kale haddaad kula hadasho, waxa uga qaalisan saacad aad siiso wakhti tayo leh.

6. Gift: Luqadda 3aad ee dadka qaar taangigooda jacayl buuxisa waxa weeye hadiyadda. Haddiyaddu qasab ma aha in ay ahaato mid qaaliya ama aad u buuran. Dadka luqaddooda aasaasigu tahay hadyadda, marka wax loo hadiyeeyo (haba yaraadee), waxay dareemaan in la jecel yahay.

7. Act of service: Dadka qaar baa iyaguna luqaddooda aasaasiga ah ee dareenka jacaylka loo mariyo uu yahay inaad wax la qabato ama aad wax u qabato. Waxa laga yaabaa in ninku xaaskiisu haddiyado u keenayo, oo wakhti tayo la qaadanayo ama uu intaaba erayo ammaana leh ku odhanayo, haddana ay intaa cabanayso oo aanay taangigeeda jacaylku u

buuxin. Laakiin marka aad qashinka arroortii ka qaaddo, ama aad weelka la maydho dareemaya inaad jeceshay.

8. Physical Touch: Ugu dambayntii, luqadda shanaad ee dadka qaar dareenka jacayl loogu gudbiyo waxa weeye taabasho. Taabashadu way noocyo badan tahay. Waxa ka mida dhunkashada, mucaanaqaynta (in hab la siiyo), gacanta oo uu qofku lammaanihiisa qabsado (goobaha ku habboon), waxa iyana ka mida gogosha. Dadka luqadooda aasaasiga ahi tahay taabashada, waxay iyaguna in la jecel yahay ku dareemaan marka intaa arrimood ee aan soo tilmaannay ay si joogta ah u helaan.

Sidee ku ogaan karaa luqaddayda jacaylka ama luqadda jacayka ee qofka aan nolosha wadaagno?

1. Waxaad qaadan kartaa oo ka jawaabi kartaa 30 su'aalood ah oo buugga bogaggiisa dambe ku qoran. Sidoo kale waxaad ka qaadan kartaa website ka qoraaga: www.5lovelanguages.com

2. Sidoo kale adigoon qaadan imtixaanka, waxaad luqaddaada ku ogaan kartaa adigoo u fiirsada meelaha ugu badan ee aad ku dhibsato lammaanahaaga iyo waxyaabaha aad inta badan ka codsato lammaanahaaga. Haddaad wiil tahay, xaaskaaga ma dhiirrigelin la'aanta

iyo ammaan la’aantaad ku dhibsataa. Ma jiraan wax aad si gaara aad inta badan uga codsato? Haddaad gabadh la qabo tahay, saygaaga ma waxaad inta badan ku dhibtsataa innaanu hawsha guriga kaa caawin mise in aanu wakhti tayo leh kula qaadan? Adigu isu fiirso waxyaabaha aad inta badan ku dhibsatid lammaanahaaga. Luqaddaada markaad ogaatana, si aayara baad lammaanahaaga ula wadaagi kartaa in ay luqaddaada jacayl tahay middaa. Weliba waxaan idiinku dhiirra gelinayaa inaad adiga iyo lammaanahaagu isla akhrisaan buuggan.

3. Luqadda saygaaga ama xaaskaaga, iyadana waxaad ku ogaan kartaa inaad u fiirsato waxyaabaha ugu badan ee adiga iyo xaaskaagu isku khilaaftaan ama isku qabataan. Maxaa ugu badan oo ay xaaskaaga ka cabataa ee aadan qaban. Ma caawin bay inta badan ku waydiisataa mise inaad guriga ka maqan taahy?

9. Eat That Frog! By Brian Tracy



Brian Tracy waa qoraa iyo khudbeeye ku xeel-dheer culuumta horumarinta aadanah. Wuxu qoray in ka badan toddobaatan buug oo badi ku saabsan qofka iyo sidii uu horumarin lahaa awoodihiisa iyo sidii ay noloshiisu u noqon lahayd mid midho-dhal leh. Buugtiisaa waxa ugu caansan `Cilmu Nafsiga Iibinta`, `Mucjisaadka Naf-edbinta`, Cilmu nafsiga yool xaqiijinta`, iyo qaar kale.

Buuggan `Eat That Frog` wuxu ku saabsan yahay daawaynta dibudhigashada iyo sidii uu qofku wakhtigiisa uga faa'iidaysan lahaa. Wuxu anfacayaa qof kasta oo raba in uu wakhtigiisu midho-dhal yeesho si ay noloshiisu u noqoto mid midho-dhal leh oo uu mahadiyo.

Cunwaanka buugga ee `Eat That Frog` wuxu ka yimi odhaah uu yidhi Mark Twain oo macnaheedu ahaa: Haddii waxa ugu horreeyaa ee aad samayso arroor kasta marka aad soo kacdo ay tahay inaad cunto rah, maalintaada waxaad ku dhammaysanaysaa adigoo og in aanay ku qabsanayn arrin ka adag rah cuniddii. Rahaa waxa looga jeedaa hawsha ugu wayn, uguna muhiimsan ee ku hortaal ee aad adiguna dib u dhiganayso. Hawshaasoo ka mid ah waxyaabaha haddii aad samayno ay noloshaada kusoo kordhinayso saamayn togan.

Sidii caadada inoo ahayd, waxaan idiin soo gudbinayaa 7 fikradood ama cashar oo aan buugga ka faa'iiday, qof walibana uu u adeegsan karo noloshiisa si ay u noqoto mid midho-dhal leh.

1. Plan every day ahead: Siyaabaha ugu wanaagsan ee aad dibudhigishada uga hortagi karayso, wakhtigaagana uga faa'iidaysan karayso, waxa weeye inaad habeenkii sii qorshayso maalinta kugu soo fool leh. Qor waxyaabaha aad doonayso inaad berri qabato. Habeenkii inta aanad seexan ka hor intaad qalin iyo warqad soo qaadato, qor 10 ka wax ee aad doonayso berry inaad qabato. Waxay muuqaal waadix ah kaa siinaysaa waxa aad doonayso inaad berry qabato. Arrinta labaadna waxa weeye, saynisyahannadu waxay leeyihiin maskaxda qaybteeda aan wacyiga lahayn (The subconscious mind) iyadu afar iyo labaatanka saac ma seexato, oo hawl kastoo loo soo ban-dhigo illaa laga qabyo tirayo farriin diridda kama dayso maskaxda qaybteeda wacyiga leh (conscious mind). Habeenkii oo dhan waxay ka shaqaynaysaa sidii ay yoolashaas loo soo bandhigay u qabsoomi lahaayeen. Waa caado ay badi leeyihiin dadka wax tarka leh. Kaliya ma aha inaan maalintaada uun sii qorsheeside, waa inaad toddobaadkaaga sii qorshayso, oo aad bishaada sii qorshayso oo aad sanadka kugu soo fool leh iyo waxa aad doonayso sii qorshayso.

2. 80/20 principle: Adeegso qaacidada la yidhaahdo 80/20, sidoo kale loo yaqaan Qaaciidada Pareto (Pareto principal) ee aan ku saa qaadannay xalqadii 3-aad ee Fikrad iyo Buug. Qaaciidadani si kooban waxay leedahay waxa jira waxyaabo aad u tiro yar oo haddii aad samayso ku siinaya natiijo u dhiganta 80%. Haddaba 10 kii waxyaabood ee aad xalay qoratay, arroortii marka ay noqoto, inta aadan hawl gelin, iswayddii labada wax ee ugu waawayn, uguna muhiimsan ee haddii aad labadaa shay uun qabato ay ku siinayso 80% natiijada wixii aad maalinkaa u baahnayd in aad hirgeliso. Tusaale, aniga maanta waxaa ii qornaa 12 shay aan doonayay in aan maanta qabsado, labada se wax walba iiga sii muhiimsanaa waxay ahayeen inaan dhammeeyo buug aan akhrinayay iyo inaan diyaariyo buuggan duubiddiisa iyo qoraalkan.

3. ABCD Method: Adeegso habka ABCD-da. Maxay tahay? Brain Tracy wuxu leeyahay hababka ugu wanaagsan ee aad maalintaada u maarayn karayso waxa weeye inaad adeegsato habkan ABCD-da. A-du, waa waxa ay tahay in aad qabato ee aadka kuugu muhiimka ah (Must) ee haddii aad samayn waydo aadan jeclyasanayn caaqibada ka imaanaysa. B-du, waa waxa ay tahay inaad samayso, laakiin aan lahayn muhiimadda A-da oo kale. Waa muhiim in aad samayso, laakiin marka ay kuu taallo hawl `A` ah laga mudan yahay. C-du, waa waxa ay wanaagsan tahay inaad smayso, laakiin aan dhib kuu keensanayn haddii aad samyn waydo sida inaad saaxiibbada la soo sheekaysato oo kale. D-du, iyada waxa weeye hawlaha aad cid kale u igman karayso. Wixii aad u arki karayso inaad qof

kale u igman karayso, cid kale u dhiib oo adigu wakhtigaagaas ku qabo hawl `A` ah ama `B` ah. Haddaba, wuxu Brian leeyahay, hawlaha aad doonayso inaad berry qabato oo dhan u kala qaybi 4taa khaanadood (A,B,C,D), kuna dedaal inaad dhammayso hawsha A-da ah inta aadan qaban hawsha B-da ah iyo tan C-da ah ba.

4. Slice and Dice the Task: Hawsha kuu taalla haddii ay tahay mid qaro wayn oo aadan maalin iyo labo ku qaban karayn, qurub oo ka dhig qurubyo yaryar oo aad midkii ba mar qaban karaysid. Tusaale, neef geela mar ma wada cuni karaysid, si aad neefkaa u wada cunto waxaad u baahan tahay inaad qurubto oo aad maalin ba waslad cunto. Yoolasha waawaynna waa tabtaas oo kale. Tusaale haddaan usoo qaato mid ka mida yoolashayda sanadkan 2017 waa inaan 50 buug diyaariyo oo aan idiin soo gudbiyo. 50 buug waa wax badan, oo ma aha wax aan maalin iyo labo toona ku qaban karo. Weliba marka loo eego hawlaha kale ee ii yaalla ma aha wax aan xitaa 6 bilood ku qaban karo. Haddaba 50 buug waxaan u qaybiyay 48-da toddobaad ee sanadka ku jira, labana waxaan ugu tala galay inay dhex raacis noqdaan. Buugga tooddobaadka qudhiisa waan sii qurbay, oo 7-da maalin ee uu toddobaadku ka kooban yahay waxaan u qaybiyay akhrinta buugta aanan horay u akhrin, duubiddooda, diyaarintooda iwm. Waxaan filayaa inaad qodobkan ila fahanteen.

5. Develop a Sense of Urgency: Sababaha waxyaabo fara badan oo aynu nolosha doonayno inoogu suura geli la'yihiin waxa ka mida in aanay jirin cid inagu daba taagan samayntooda. Yaraanteennii, hooyo iyo aabbe ama ehel kale ayaa innagu daba taagnaa inaan waxyaabaha inoo muhiimka ah qabanno. Iskuulladana waxa casharka innagu daba taagnaa macallin iyo imtixaan la wada qaadanayo. Shaqooyinkana, inta badan cidda loo shaqaynayo ayaa waxqabdkeenna inagu qiimaynasa. Laakiin marka ay noqoto hawlaheennii muhiimka ahaa ee inoo qaaska ahaa, way adkaatay in qofku kelidii is diro oo uu qabsado. Inta badan waynnu dib dhigannaa. Haddaba, qoraagu wuxu leeyahay samayso hab degdegsiimo ku salaysan oo ku cariya si aad hawshii u qabato. Muddo xaddido oo go'aan ku qaado inaad muddadaa ku dhammayso. Sidoo kale, waxaad samayn kartaa inaad cid aad ku kasloon tahay u sheegto hawsha aad qabanayso iyo muddada aad qabsatay si ay kuula xisaabtamaan. Anigu imminka inaan idiin sii sheego inaan doonayo in aan 50 buug sanadka idinla wadaago, waxay iga caawinaysaa inaan ballantaa kazoo boxo oo aan wacadkaa ilaaliyo.

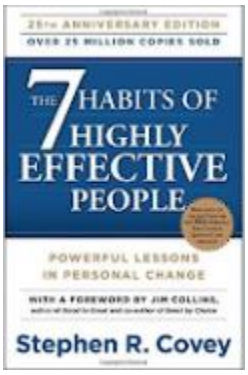
6. Create a Large Chunks of Time: Hababka ugu wanaagsan ee uu qofku wax soo saar ama waxqabad la mahadiyo ku yeean karo waxa weeye in uu samaysto maalin walba saacado u go'an oo uu ku qabto hawsha u taalla. Waayo, hawl kasta oo muhiim ah waxay u baahan tahay diirad-saaryo iyo jeediyeyaal la'aan. Samayso saacado go'an oo aad maalintii ku qabato hawlaha waawayn ee muhiimka kuu ah. 2 illaa 3 saacadood oo aad

ogaysiiso dadka kula deggan si aanay kaaga soo dhex gelin oo aanay kaaga qasin.

7. Get Out of the Technological Time Sinks: Iska yaree isticmaalka teknoolajiyadda, gaar ahaan kuwa qofka mashquuliya. Brian Tracy wuxu leeyahay tiknoolajiyaddu wax badan bay ina tartay, wax bandanna way inoo dhintay. Maanta dadku halkii ay hawlaha u yaal ku mashquuli lahaayeen qabashadooda, waxa jeediyay oo ay qabatimayn sooshal miidhiyaha. Illaa heer dadku aanay maanta u adkaysan karayn in ay 30 daqiiqo hawl si toosa u qabtaan iyagoon faysbuug, twiter, instgram iyo iwm eegayn. Daraasaadkuna waxay tilmaamayaan, mar kasta oo aad ka jeesato hawl dhiirad-saaryo kaaga baahnayd, waxay kugu qaadanaysaa illaa 7 daqiiqo si aad uga soo kabato oo aad ula qabsato hannaankii aad markii hore wax ku wadday. Sidaa daraadeed, haddaad doonayso inaad noqoto qof wax soo saar leh, noloshiisana midho-dhal ay yeelato, iska yaree isticmaalka sooshal miidhiya iyo qaybaha kale ee tiknoolajiyadda ee dadka jeediya, lana qabatimo.

10. The Seven Habits of Highly Effective People by Stephen Covey

Toddobada Caado ee ay Leeyihiin Dadka Waxtarka leh.



Caadada 1aad: Be Proactive. Noqo qof wax sababa oo isagu horseeda waxa uu doonayo. Ha noqon qof isagu suga uun waxa uu doonayo. Naftaada 100% mas'uul ka noqo, diiraddana saar wixii aad wax ka qaban kartid.

Caadada 2aad: Begin with End in Mind. Ku billow adigoo yoolka iyo hadafka maanka ku haya. Caadadani wuxuun bay leedahay yeelo hadaf iyo hiraal nololeed. Wax aad la noolaato oo aad hiigsato.

Caadada 3aad: First Thing First. Mudnaanta koowaad sii waxa leh mudnaanta koowaad. Steven wuxu leeyahay waxayaabaha aad maalintii qabanayso isku miisaan iyo muhiimad malaha, oo way kala muhiimsan yihiin. Sidaa daraadeed, waxaad muhiimadda 1aad siisaa, wixii u adeegaya hadafkaaga nololeed.

Caadada 4aad: Think Win Win. Kolka aad la macaamilayso dadka aad xidhaadhka la leedahay, dadka ay wada shaqayntu idinka dhexeyso iyo cid wal oo noloshaada xidhiidh la leh, u feker hab ay ku salaysan tahay

inaad adiguna guulaysto, dadka kalana ay guulaystaan. Ha noqon qof isaga uun doona in uu wax walba helo, ha noqon qof hadduu isagu wax waayo jecel in ay dadka kalana wax waayaan. Sidoo kale ha noqon qof xaqiijinta danaha dadka kale uun u nool sidii shamicii oo illaawa tiisa. Noqo qof dantiisa raacdeeya, isla markaana dadka kalana u ogol in ay iyaguna guulaystaan.

Caadada 5aad: Seek First to Understa nd to be Understood. Haddaad doonayso in lagu fahmo, isku day in aad adiguna dadka fahanto. Dhagayso, oo ku dhagayso dhago iyo qalbi furan. Isku day inaad qofka u ogolaato in uu sagu hadlo oo aad fahanto si uu isaguna hadhow kuu dhagaysto oo kuu fahmo.

Caadada 6aad: Synergies. Sinerjigu waxa weeye wada shaqayn iyo iskaashi. Dadka leh caadada Sinerjigu, waxay raadiyaan fursado ay ku helaan cid ay iskaashadaan oo ay ka wada shaqeeyaan wax aanu midba iskii u gaadhi karin, laakiin ay wada gaadhi karaan marka ay wada shaqeeyaan.

Caadada 7aad: Sharpen the Saw. Caadadani waxay leedahay qofku waa in uu isku dheellitiro jawaanibta noloshiisa oo dhan (ruuxdiisa, jidhkiisa, caqligaiisa iyo laxawyadiisa) oo aanu qaar dayyicin. Si aad u noqoto qof waxtar leh, waxaad u baahan tahay inaad 4taa jaanib isku dheellitiro.

Caadada 8aad: From Effectiveness to Greatness. Steven wuxu qoray buug kale oo uu kaga warramayo caado 8aad oo ay leeyihiin dadka waxtarka leh. Caadadan 8aad waxa waxa qofka waxtarka leh ka dhiga in uu noqdo qof cadiim ah. Si uu qofku cadiim u noqdo buu leeyahay, wuxu u baahan yahay in uu iska dhex helo waxa uu ku fiican yahay, misna jecel yahay, sidoo kalana ay bulshadu baahi u qabto. Intaa marka uu iska dhex helo, waa in uu dadka kalana ka caawiyo sidii ay iyaguna intaa isaga dhex heli lahaayeen.



Somali Library

Buugaan iyo Buugaag kale ee ku qoran Luqadaada Hooyo ee Af-Soomaaliga waxaad ka heleysaa **Somali Library**

Fadlan Booqo Boga Telegram-ka

https://t.me/Somalilibrary

liibaanwaasuge