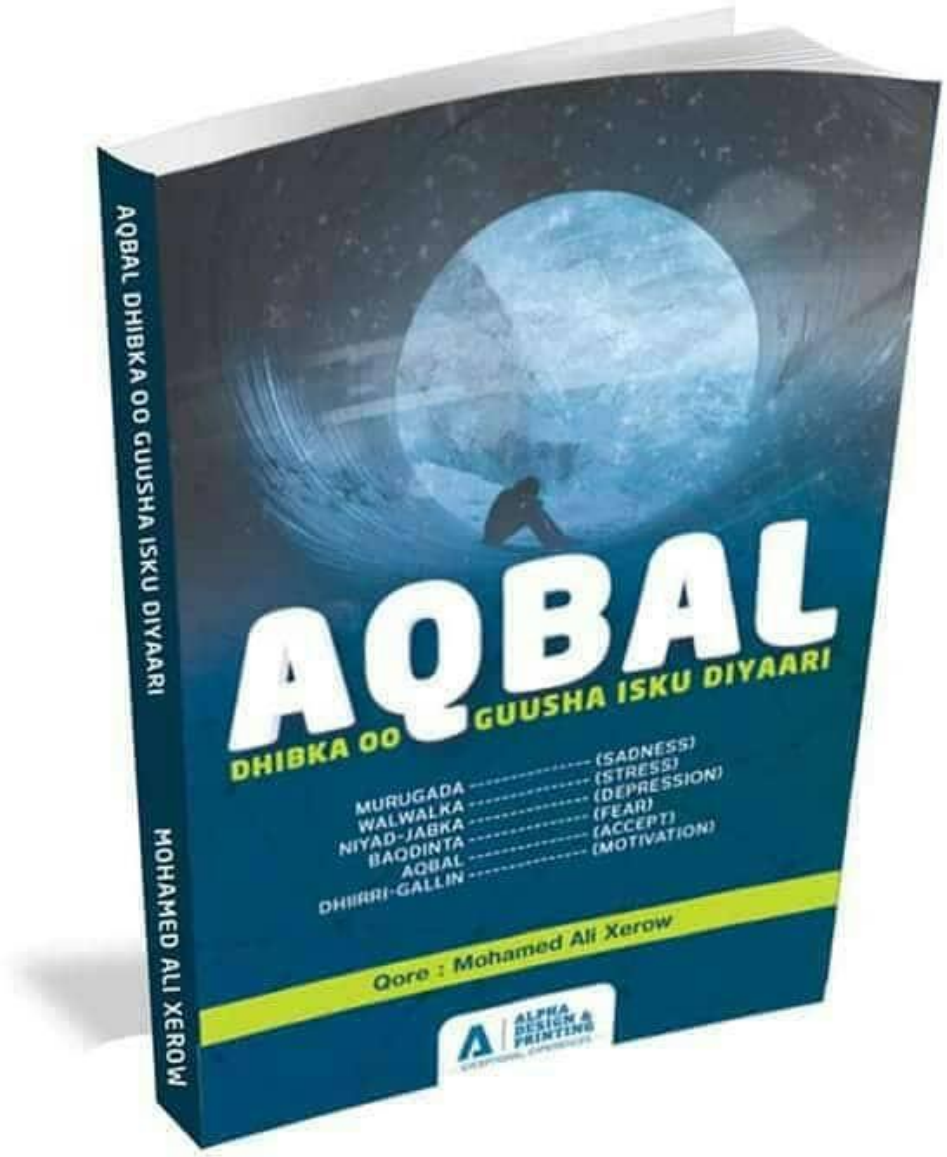


Qoraa: mohamed ali xerow

- Xuquuqda buuggan waa la dhawray, si khaldan loma isticmali karo

TUSMADA BUUGGA

1: HORDHAC ----------4

2: Mahadnaq----------6

3: Ogaal----------8

4: Afeef----------10

5: Duco----------12

6: Gogol xaar ----------14

7: Dhamaad----------196

Qaybta 1aad:-dhibka qadarkiisa ayaa meel sare ku gaarsiiya--------bogga 11aad
- Aragti, sadaalin, u-diyaar gorow, rajo, ee nolosha.----**bogga 25aad**
- Aqbal dhibka gaajada----------**bogga 41aad**
- **Codka guuxa xoogan**
- Qisadii Cabdilaahi ibnu Xudayfa ----------**bogga 43aad**

Qaybta 2aad:- murugada----------**bogga 46aad**
- murugada dhibaatada(masiibada)----------**bogga 53aad**
- astaamaha lagu garto qofka murugaysan ---------- **bogga 60aad**
- Isbedel xaaladeedka shakhsiyada gudaha qofka--------**bogga 61aad**
- Isbedelka muuqaaleed ee nafsada qofka----------**bogga 63aad**
- isbedelka meesha uu kunool yahay qofku---------- **bogga 64aad**
- **codka guuxa xoogan**
- Sida loo maareeyo murugada ---------- **bogga 66aad**
- Qisadii nabi ayuub (cs) ---------- **bogga 79aad**

Qaybta 3aad:- Cabsida (Baqdinta) ----------**bogga 85aad**
- Noocyada cabsida ----------**bogga 86aad**

- Cabsida laga baqo Alle wayn iyo Aakhira----------**bogga 86aad**
- Cabsida laga baqo shay mala awaal ah oo aan jirin---**bogga 88aad**
- **Codka guuxa xoogan**
- Cabsida laga baqo wixii muuqda----------**bogga 94aad**
- Ka gudub cabsida dad ka horhadalka----------**bogga 97aad**
- Dhawr talaabo oo baqdinta loo yareeyo----------**bogga 100aad**
- Qisadii dameerlihii noqday khalifka----------**bogga 103aad**

Qaybta 4aad:- Walwalka iyo walaaca ----------**bogga 107aad**

- Isku xirida dareenada aan dadku kula ogayn---------**bogga 109aad**
- Go`aaminta dareenada kasoo baxa shakhsiyada hoose ----------bogga **111aad**
- Qaadashada figradaha khaldan----------**bogga 116aad**
- **Codka guuxa xoogan**
- Waxaan xiriiri naa doonista nafteena iyo tan dadka kale----------**bogga 120aad**
- Haddii dad guulaysteen adna waad guulaysan kartaa--------**bogga 123aad**
- Aqbal wakhtigaaga oo maaree----------**bogga 127aad**
- Qisadii Julaybiib----------**bogga 132aad**

Qaybta 5aad:-Niyad jabka----------**bogga 136aad**

- meelaha niyad jabku kasoo galo qofka ----------**bogga 138aad**
- siyaabaha ay dadku wax uniyad jabiyaan----------**bogga 140aad**
- Diiqada----------**bogga 154aad**
- **Codka guuxa xoogan**
- Ha xisaabin khaladaadka dadka kale ee aqbal------**bogga 156aad**
- Aqbal saaxiib wanaagsan----------**bogga 159aad**
- Astaamaha saaxiibka aad doonayso----------**bogga 161aad**

- Aqbal qof nolosha kula wadaaga----------**bogga 171aad**
- Xamaasaddu waa gurmadka nolosha, caajiskuna waa dhabarjabinta guusha----------**bogga 177aad**
- Taariikhdii iga soo martay aqbalaada iyo aqbalaad la`aanta ----------**bogga 181aad**

HORDHAC

Buugga **aqbal dhibka oo guusha isku diyaari** waxaa igu kalifay inaan qoro labo siyaabood oo aad u waawayn, oo aan hilmaami kari waayay inaan katago

Sababta 1aad waxay ahayd, arrin aniga igu dhacday oo aan qaybta danbe ee buugga ku cadeeyay, tasoo la xiriirta ciwaanka sare ee buugga, arrinkaasina wuxuu ahaa niyad jab, murugo,aniga isoo martay; taas oo muddo badan ugu geddaanayd, noloshaydana isku gedaantay, oo dareenka dhadhamada noloshan i nacsiisay, farxad la'aan iga dhigtay, diiqad igu abuurtay iyo iskubuuq, qorshayaashaydiina iga kala tuurtay oo wakhti qaaliyana iga lumisay, ilaa aan ka quusan lahaa nolosha , ka dib markii aan helay sirta waxa i haya oo aan ogaaday inaan ahay nin helay fool maroodi oo murugaysan, ayaan waxaan go`aan saday inaan aqbalo dhibka iyo wixii igu dhacay guushana isu diyaariyo, oo aan buuggan ka qoro halkii aan ka quusan lahaa nolosha.

Sababta 2aad waxay ahayd, intii aan murugaysnaa oo aan niyad jabsanaa waxaan waayay dad dhanka fiican wax kafiiriya oo ila taliya, iskaba daaye waxaan la kulmayay dad isii niyad jabiya oo dhibka igu sii shida, anna waan murugonayay oo waxaan iska aaminay khalad. waxaa kaloo isoo baxay inay jiraan dad badan oo dalka jooga oo iska dhiban oo aan haysan dhiiri- gelin, waxaan ogaaday in la niyad jabiyo dadka dalka

wax ku soo kordhin lahaa, in lagacan qabto iskaba daaye, waxaan go`aan saday inaan hormuud u noqdo dadkaas anoo cashar ka baranaya wixii igu dhacay, iyo inaan dadka lataliyo, dhiiri geliyo, quluubtooda kiciyo, kala dagaalamo dadka wax duleeya wax niyad jabiya oo had iyo goorba hoos u dhigaya dadka dalku u baahanyahay ee hanka iyo himilada sare leh, oo kaalin mugleh kaqaato tayada aqooneed ee uu dal kaygu u baahan yahay iyo inaan ka qaybqaato badbaadinta dalkayga, dadkayga iyo diintaydaba si hagar la`aan ah, oo ay waddaniyad ku dheehan tahay.

Mida kale ma jecli inaan arko qof muslima oo dhibaataysan, waliba inta aan is af naqaan oo soomaaliga ku hadasha, ma jecli inaan arko iyagoo murugoonaya, walwalsan, niyadjabsan, istarees hayo, baqdin khiyaaliya La nool.

MAHADNAQ

Marka **1aad** Waxaan umahad naqayaa, allaha khaaliqa ah ee I abuurtay oo aan adoonkiisa ahay, I abuuray anoo aan jirin dhoobada iyo candhuuftana iga abuuray I koriyay, I siiyay maskax arag, iyo xubno kale oo qaali ah, oo aan waxba qabsadeen la`aan tood, iga dhigay qof muslim ah, ina siiyay ruux cajiib ah, ii furay irdaha cilmiga, awooda iisiiyay inaan buuggan qoro, iyo inaan wax hindisi karo oo aan hal abuuri karo, mahad oo dhami waxay u sugnaatay Alle wayn subxaana watacaalaa,oo aan adoomadiisa nahay, inoona abuurtay inaan caabudno isaga, kuna mahadino nimcadiisa, dhibkana ku samirno
Naxariis iyo nabad gelyo korkiisa ha ahaato nebi maxamed scw isagaa ah rasuulkeenna xaqa ah, ee uu illaahay usoo diray adoomadiisa

Marka **2aadna** waxaa mahad aan lasoo koobi Karin iga mudan waalid kay idhalay, isoo koriyay, isoo tarbiyadeeyay, wax isoo baray, oo usoo halgamay noloshayda iyo sidii aan kusoo bixi lahaa oo aan ku istaagi lahaa, noloshaydana had iyo goor I garab taagnaa oo igu soo daalay. waxaan kaloo mahad igu leh waalidiintayda, awoowe iyo ayeeyo oo iyaguna aabe iyo hooyo dhalay soo koriyay, soo barbaariyay waxna soo baray

Marka **3aadna** waxaan umahad naqayaa dhammaan macalimiintayda igu qaaliga ah, ee aan leeyahay waa waalidka labaad, kuwaas oo wax

isoo baray iina furay irdaha nolosha iyo aqoonta, igana saaray jahliga anoo jaahil ah oo aan waxba aqoon, I baray aqoonta aan maanta ku naaloonayo, oo aan isleeyahay waad taqaan, I baray sida wax loo qoro, anoo aan alif aqoon anoo aan buugga iyo qalinka aqoon, I baray edebta cilmiga, I baray akhlaaqiyaadka qofka muslimka ah, I baray furaha guusha oo ah aqoon, waayo aqoon la`aan buuggan ma qoreen, ugamana faa`ideeyeen dadkayga

Marka **4aadna** waxaan umahad celinayaa cidkasta oo buuggan akhrisata wakhtigoodana ku bixisa iyo maal koodaba, waxaan kaloo umahad celinayaa dhammaan madbacada caalamiga ah ee **mordem printer center** oo dabacaada buuggan suurto galisay iyo maktabata buugaagta ee **Al risaala** oo u heelan inay inay sii faafshaan buuggan si ay dadku uga faa`iideystaan

Dhammaan muslimiinta iyo ummadda soomaaliyeed oo aan ka dhashay waxaan ugu hanbalyeynayaa inay dhibka aqbalaan guushana isu diyaariyaan

Ogaal

Buuggan wuxuu ka kooban yahay, shan qaybood oo aad u ballaaran waxaana ugu talagalay buuggan inay ka faa`idaystaan ummadda soomaaliyeed qaasatan dadka dhibaataysan, murugaysan, niyadjabsan, walwalsan, istarees hayo(murugo) fikiro khiyaaliya aamminsan, baqdin qiyaaliya baqa, diiqadaysan, si ay uga faa`idaystaan oo u helaan caawimaad iyo wax dhiiri geliya. buuggan wuxuu u badan yahay dhiiri gelin iyo in dhibka la`aqbalo horayna loo socdo, waxaa ku duugan buuggan codod awood badan siinaya akhristaha oo aan ubixiyay **codka guuxa xoogan** codkani wuxu dhiiri gelinayaa qofka wuxuuna si toos ah u-kicinayaa quluubta qofka iyo dareenadiisa hoose

Buuggan waxaan u qoray qaab cilmiyaysan oo la xiriira nolosha iyo qaab nololeedka dadka, aad ayuuna u fudud yahay akhriskiisa iyo adeegsiga erayada aan isticmaalay, waa kuwo aad iyo aad u fudud lana fahmi karo oo aan lagu caajisayn, waa kuwo u dhigan qaab cilmiyaysan oo kor u qaadaya xamaasadda akhristaha, waxaan kaloo kusoo daray tusaalayaal gaagaaban oo aan casharkasta raaciyay, kuwaas oo aan ugu tala galay in akhristuhu si qoto dheer oo faahfaahsan wax uga fahmo waxa laga hadlayo oo meesha ku qoran

Haddaba akhriste waxaan kuu sheegayaa inaad buuggan wada akhriso, oo aadan qayb kaliya ka akhrin, waayo fariinta mawada helaysid

haddaadan dhammaan wada akhrin buuggan, sababtoo ah casharadu waa kuwo islaxiriira. waxaan kaloo ku ogaysiinayaa, inaad asbuucii mar ama labo jeer dhammayso ama bishii markale akhriso, waayo marka hore waxaa dhici karta in wax kaa khaldamaan oo aad xagal kale ka fahanto buugga, marka labaad oo aad akhrisaana waxay fududaynaysaa inaa wax dheeri ah sii fahanto, mar saddexaadka waxaa dhici karta inaad wada fahanto, ka dhigo marjic aad ku laabato marka ay wax si kaa noqdaan ama xaaladi kugu timaado, waayo waxaad ka helaysaa farriin iyo dhiiranaan, ka dhigo wehelkaaga dhabtaa aqbalna buuggan si aad u aqbasho caqabad kasta oo kaa hor timaadda.

Ilaha xigashada

1: Waxaa buuggan ku jira ilaa afar qiso oo aan ugu tala galay in ay akhristayaashu ku raaxaystaan oo dhiiri-gelin kasii qaadaan, waxaana kasoo xigtay wabsayd caan ah oo dad soomaaliyed leeyihiin Afsoomaalina ku qoran

Waxaana uga mahad celinayaa dhammaan shaqaalaha websiteka **gaaldiid www gaaldiid.com** qisada: julaylbib, qisadii nebi ayuub, qisadii dameerlihii khaliifka noqday,qisadii cabdulaahi binu xudaafa

2: ducoyin ka murugada oo aan kasoo xigtay sheikh mustafe

3: gabayga gunaanadka ah Xiggasho:- naciima abwaan ahmed colaad digaale”qorane

AFEEF

Alle wayn subxaana watacaalaa ayaan khaldamin, waxna ka qarsoomin Waxaan ka cudur daaranayaa inaan ahay Bini aadam, oo aan khaldami karo

Buuggan waxaan qorayay mudo aan badnayn, waxaa iga hor imanayay caqabado badan oo ay ka mid yihiin anoo arday ah oo waxbarasho aadaya, meelaha qaarkood oo buuqa oo aadan si dhumuc leh ugu fekeri Karin, cadaadis maalmeed kaa hor iman kara iyo hawlo kale, laakiin caqabadkasta oo iga hortimaada waan aqbalayay oo uma arkayn inay iga xanibi karaan waxaan qorayo iyo inaan dadkayga uga faa'ideeyo, waxa aan aqaanna iga aqbalaan, si guushu u noqoto mid aqbalan

Si kastaba ha ahaatee cidda aan khaldamin waa Allah, innagu waxaan nahay bashar aadami ah, innagoo isu haysana inaan saxsanahay ayaan khaldami karnaa oo wax innaga xumaan karaan, balse waa inaan mar walba dhanka fiican wax ka eegnaa caqabadahana aan aqbalnaa

Waxaan soo dhawaynayaa cidkasta oo u diyaara inay khaladkayga saxdo waxna ii sheegto oo iwaaniso, waan soo dhawaynayaa wixii talo soo jeedina waan soo dhawaynayaa wixii dhaliilo ah oo macquul ah waan aqbalayaa.

Dhaliisha, eedaynta, codsiga, talada, fariimaha

Waxaad iigu soo gudbinkartaan aaladahan hoose

Igala soo xiriir

Gmail :- mohamedalixerow@gmail.com

Mobile :- 252 90 7057902

facebook:- Mohamed ali xerow

youtube:- Mohamed ali xerow

twitterka:- Mohamed ali xerow

whatsapp:- 252 90 7057902

DUCO : Rabbi ha inaga aqbalo

Rabiyoow iga yeel mid xaqa rumeeyay, iga yeel mid hanuunsan, iguna hanuuni waddada xaqa, iga yeel kuwa carshigaaga harsada maalinta qiyaame, iga yeel kuwa ku raaxaysan doona jannatul fardawsa, iga yeel korkayga nuur, iga dhawr xaraanta, dulmiga, xasadka,qabyaalada, ka yeel quluubtayda mid qushuuc badan oo alle kacabsi badan, iga yeel mid socda socod aan kibir lahayn I gayeel mid ku dayda udgoonoow nebi Mohamed (N.N.K.H) isagaa mudan uguna qaalisan cid lagu daydo, I gayeel midaan gaalada ku dayan kana awood badan, iga yeel quluub jecel diinta, iyo dhammaan muslimiinta, iga yeel carab digri badan oo aan marnaba ka daalayn magacaaga, iga yeel, qalbi xasuusta xuska nebiga (n.n.k.h)

Rabiyoow waalid kay/ iyo walidkoodba ka dhawr cadaabka, ka yeel kuwo ku hanuunsan xaqa, ka yeel kuwa aad u garaarto maalinta qiyaame, ka yeel jannatul fardoowsa kuwa ku raaxaysta maalinta ay gaaladu hoogayso, ka yeel kuwo carshigaaga harsada dharaarta qiyaame ee lagaa cabsanyo, oo udanbi dhaaf dunuubtooda hore iyo kuwooda danbe adaa ah danbi dhaafe wayn

Illaahoow dhaaf dhamman danbiyada macalimiintii wax isoo baray iyo cidkasta oo eray ii faa`idaysay, rabiyoow jannadaada ka waraabi

macalimiintii cilmiga I baray oo anoo jaahila, jahliga iga saaray indhahana ii kala furay

Illaahoow ufur arsaaqdaada, cilmigaaga, naxariistaada dhammaan macalimiin tayda iyo cidkasta oo maalin eray ii faa`idaysay, kana yeel jidka toosan

Rabiyoow hanuuni oo dhibka ka fayd cidkasta oo dhiban oo muslim ah iyo qofkasta oo buuggan akhrista, una fur irdahaha cilmiga iyo guusha ka dhig kuwo dhibka aqbala kuna samra, ka dhoowr cadaabka maalinta qiyaame Quluubtooda ka dhig kuwo isjecel, dhammaan muslimiinta kalana jecel Rabiyoow qofkasta oo dhib haysto ama arrimo kale, ka fayd oo u gargaar Ilaahoow akhristahan ka yeel korkiisa midaan baqan, baqdin xagaaga ka aahatay moooyee, ka yeel midaan murugoon, ka yeel midaan dhibtoon ka yeel mid dhibka u dulqaata, ka yeel midaan niyad jabin oo guulaysta

GOGOL XAAR

is aqbal adigu oo guusha isku diyaari

Waad dhalatay, waxaa ku dhalay hooyo iyo aabbe fiican, waxaad timi adduunka isagoo kugu faraxsan, balse adigu aadan rabin, oo aad ka ooyayso, aduun ku waa ku rabay, sababtoo ah bashar cusub ayaa ku soo siyaaday, aad ayuuna kuugu farxay oo rajo ayuu kuu muujiyay, iyo inaad wax kusoo siyaadiso balse adigu ma aadan rabin oo waad ka oyday, sababtoo ah, Allaha khaaliqa ah ayaa kugu abuuray, meel nolosheedu dhamaystiran tahay, oo aan qaboow iyo kulayl toona ahayn, halkaas oo ah caloosha hooyadaa dhexdeeda ka dib markii aad dhalatay waxaad timi meel aadan horay u arag oo cimilo taadii hore ka duwan ay ka jirto, taasina waa sababta aad uga ooyday waayo ma aadan garanayn waxa dhacaya iyo waxa dhici raba, ma aadan ogayn waxay noloshu tahay, ma aadan ogayn waxa xataa aad adigu tahay balse waxaa dhacay aqbalaad aad aqbashay aduun ka, xoogaa ka dib waadna aamustay oo kama aadan ooyin markaad aqbashay ka dib aduunka waa lagaaga hanbalyeeyey oo waa lagugu farxay iyadoo ay dadku ku ag joogeen oo maasha Allah ay leyiin laguuna bishaaraynayo farxad iyo rayn rayna waa lagu soo dhaweeyay, waa lagu aqbalay gacmo furana waa lagugu soo dhaweeyay,balse adigu isma aadan aqbalin ee adaa lagu aqbalay waxaa dadka iyo aduunkaba u fududayd inaan lagu aqbalin oo aan waxba laguu arag laguna farxin laguna soo dhawayn, balse taasi ma

dhici ee aduunku wuxuu rabay shakhsiyadaada iyo inaad wax ku soo kor dhiso waxna tarto oo aad noqoto qof cajiib ah oo aduunku u baahan yahay waad way naatay allena waa ku koriyay, waalidkaana waa ku bar-baariyeen da'fiican ayaad gaadhay, oo caqli ayaad yeelatay waxna waad kala garatay, iyadoo wali lagu barbaarinayo oo aan lagu nicin walina lagu rabo waxaa lagu siiyay qaynuunka lagaga dhaqmo aduun ka iyadoo lagu barayo luuqad cusub, qaab loo socdo, qaabka loo fariisto, iyo qaabka wax loocunaba waxaa kaloo lagu baray sababta laguu abuurtay oo ah inaad Allah caabudo oo adan cid kale lawadajin cibaadadiisa, inaad rabigaa rumayso iyo rasuulkiisa Mohamed صلى الله عليه وسلم ma laa`igtiisa, rusushiisa, kutubtiisa, qaddartiisa khayr iyo sharba, waxaa lagu baray sida loo tukado , loona cibaadaysto, waxaa lagu baray dariiqa toosan ee rabigaa. dhammaan waxaa lagu siisay, qawaaciddii nolosha, balse adigu ma aadan aqbalin naftaadada, maa aadan garan awoodada, ma aadan helina sirta nolosha, aduun kuna wali waa kusugaya, noloshuna waa kuu baahan tahay.

Goorma ayaad aqbalaysaa naftaada iyo ahaanshahaaga?
Goorma ayaad aqbalaysaa dhibka ?
Goorma ayaad aqbalaysaa nolosho xaqiiqda?
Goorma ayaad aqbalaysaa riyooyinkaaga ?
Goorma ayaad aqbalaysaa himillooyinkaaga ?
Goorma ayaad aqbalaysaa inaad dunida wax ku soo kordhiso?

Goorma ayaad aqbalaysaa inaad dunida saddexaad ka baxdo ? Goorma ayaad aqbalaysaa inaad dunida raad kaga tagto ? Goorma ayaad ka tagaysaa nolosha dhalanteed ka ah? Goorma ayaad ka tagaysaa inaad nolosha daawade ka ahaato ? Goorma ayaad u shaqaysan inaad ka mid noqoto kuwa maalinta qiyaame carshiga rabi harsada?

Waa wakhtigii aad naftaada aqbali lahayd una is taagi lahayd garashadaad waa wakhtigii aad ahaan lahayd qof nool ee aan iska soconaynwaa wakhtigii aad dhadhanka nolosha dareemi lahayd kuna raxaysan lahayd waa wakhtigii aad dhibka aqbali lahayd, aadna farxi lahayd waa wakhtigii aad nolosha xaqiiqda ah aqbali lahayd horayna u socon lahayd waa wakhtigii aad kaga dhabayn lahad riyooyinkaaga waa wakhtigii aad dunida wax kusoo kor dhin lahayd raadna kaga tegi lahayd waa wakhtigii aad dunida saddexaad ka bixi lahayd aduunka horumarayna gaari lahayd waa wakhtigii aad ka tegi lahayd nolosha dhalanteed ka ah iyo khiyaaliga waa wakhtigii aad ka tegi lahayd inaad nolosha daawade ka ahaato waa wakhtigii aad cibaado san iyo camal san aad shaqaysan lahayd si aad jannada u gasho Allena kuugu naxariisto maalinta qiyaame waa wakhtigii aad farxi lahayd dhibkana kaga takhalusin lahayd waa wakhtigii aad dadka kale u qeexi lahayd inay nafahooda kaa dhex garta waa wakhtigii aad dayaxa dushiisa himiladaada laga daawan lahaa waa wakhtigii aad adigu naftaada ku

tiirsanaan lahayd iyo Allihii ku abuurtay waa wakhtigii aad isku tiirsane noqon lahayd, ku tiirsadana ka bixi lahayd

waa wakhtigii aad baahin lahayd baraarahaaga si ay kuwa kalana uga faa`iidaystaan, waa wakhtigii aad kuwa guulaystay ka mid noqon lahayd aqbal aqbla aqbal dhibka oo guushana isku diyaari.

Codka guuxa xoogan

inaad is aqbasho waa wax dhib yar, inaad garato qofka aad tahaywaa wax dhib yar, inaad awoodahaaga ogaato waa wax dhib yar, inaad dareento dadnimadaada waa wax dhib yar, inaad naftaada caddayso waa wax dhib yar inaad noloshaada u istaagto waa wax dhib yar, inaad mahadiso qofka aad tahay waa wax dhib yar, inaad himiladaa gaarto waa wax dhib yar, inaad han yeelato waa wax dhibyar, inaad guul gaadhana waa wax fudud.

wax macna ah maleh qofka aad tahay, dhib maleh inta aad jirto, dhib maleh qaabka aad tahay, dhib maleh inaad gaaban tahay, macna maleh inaad madoow dahay, ama cada hay, macna maleh inaad afrikaan tahay, dhib maleh degaanka aad ku nooshahay, dhib maleh fursadda aad haysato waad aqbali kartaa noloshaada iyo ahaan shahaaga, waadna lahadli kartaa naftaada, waxaad noqon kartaa riyoode, waxaad gaari kartaa hadafyadaada, waadna kaga dhabayn kartaa riyooyinka, ka guuxaya maankaaga

ma jirto cid kaa hortaagan gaarida himmilooyinkaaga iyo dhamman yoolkaaga ma jirto cid hor istaagi karta yoolkaaga, qorshahaaga, hadafka ma jirto cid quluubtaada wax yeeli karta, si ay hankaaga u dhaawacdo ma jirto cid kugu abuuri kartaa khal-khal iyo gaariwaa majirto cid kugu xukumi karta danbiile xabsi hadaad fashilanto ma jirto cid ku niyad jabinkarta si ay hankaaga u daciifiso iyo himmiladaada ma jirto cid dhibkaaga ka faa`iidaysaa, qofna majecla qofkale dhibtiisa ma jirto cid naftaada iyo shakhsiyadaada neceb, dhamaan dadku waa ku jecel yihiin hadaan daawade ahayn, oo aad wax soo kor dhinayso ma jirto cid wakhtigaaga cuni karta si ay dib u dhac kuugu ridaan, waa adiga qofka go`aansankara wax kasta, kagana dhabayn kara yoolkiis, waa adiga qofka raba inuu guul gaaro, adiga ayaana maamuli kara, waa adiga qofka xukuma awoodaada iyo dareenadaada, waa adiga qofka ka adag caqabkasta, waad ka adagtahay caqabadihii ku soomaray iyo kuwa kaa hor iman doonaba, libaax ayaad tahay fashilku waa saaxiibkaa waadna ku raaxaysataa nolosha cashar ayaad kabarataa wakhtiga dhibta waadna aqbashaa, dareenada xun xun ma dhageysatid awoodahaaga ayaad la hardantaa, halyay qaaliya ayaanna tahay horay usoco waligaa, marnaba ayaysan dabayluhu dibkuu riixin ee horay iskaga riix aqbalna.

Dhibka qaddarkiisa ayaa meel sare ku gaarsiiya.

Dhibku waa mawjado yaryar oo caqabado ah, taas oo nolosha ku lammaan waana mid had iyo goorba u diyaar ah la socoshada xaaladaha nolosha iyo gil gilida wixii jilicsan, mana ah wax ka maarma geedi socodka nolosha oo waa mid had iyo goorba ku lammaan, awoodda dhibku waa heerka aqbalaadaada inta aad aqbasho dhibka waa inta uu daciifo oo uusan caqabad geysan karin inta aadan aqbalina waa inta aynu maqli karno dhib ayaa jira, wax kastaaba wuxuu leeyahay dhib iyo dheefba, aqbalka shay dhib leh waxay yaraysaa dhibaatada uu yeelan karo waxayna kor uqaadaa dheefta ku duugan shaygaasi

Dhibka qadarkiisa ayaa meel sare ku gaarsiiya waa cilmi dhumuc wayn oo daaha dabadiisa cod guux xoogani kaga danbeeyo iyo aqbalaad layaab leh taa macnaheeda waa in dhib kasta oo kusoo mara uusan waxba ku yeelayn inuu meel sare ku gaar siiyo maahe, si kasta oo aad dhib usoo martay waa inaad u samirtaa oo aad aqbashaa adiga oo aadan waxba u arkayn wixii ku soo marayn iyo waxa aad ku sugantahayba, si duub duublana dhibka uga gudub, xataa haddeer oo aad halkan akhrinayso waad aqbali kartaa adoo noloshaada u-jihaynaya waddada guusha iyo baraaraha sifiicana u aqbalay. dadka badan kooda waxay la ildaran yihiin dhibaato haysata oo aysan aqbalin oo ay cagaha haystaan iyagoo awooda inay siidaayaan

Waxaad tahay wiil ama gabar/ aabe ama hooyo, waxaad tahay dhibane duruufi haysato, waxaad mudo badan la noolayd duruuf iyo dhib. wiil ama gabar ayaad tahay, waxaad dhamaysatay wax barashadii walina shaqo mahaysid oo waad ciilantahay, waxaad tahay aabe ama hooyo wax aad carruurtaada ku masruufto mahaysatid ama shaqo la`aan ayaad tahay amase waa lagaa cayriyay oo waad murugaysan tahay, waxaad tahay wiil amase gabar oo aabbe iyo hooyo midna malihid ama dadkii waxbarashada iyo nolosha kuu qabay ayaa dhintay oo waad dhibaataysan tahay, nolosha jaah wareer baa kaa haysta oo waxay kuula muuqataa midaan is keenayn, waxaad tahay qof cadaadis fara badan ku qaba gurigooda oo waa mid dhib badan, waxaad tahay askari oo mushahar fiican maqaadatid, dalkaaguna waa burbursan yahay, waxaad la nooshahay ciil iyo muraara dilaac, waxaad tahay qof dan yar oo duruuf badan haysato, dhaqalana aan awoodin, waxaad in badan wayday wax jaamacad ku geeya, amase buugga jaamacada waa horaad duubduubtay duruuf aawadeed, waxaad tahay qof indoora jira oo aan wali guursan, waxaadna dareemaysaa duruuf dhanka guurka ah waxaad haysataa ganacsi yar oo aan faa`iido badan lahayn kumana qanacsanid, dhaqaala badana mahaysatid. *Adigu midkaad doonto ahoow. miyaad murugoonaysaa?*

Codka guuxa xoogan

Walaal adigu dhammaan waxaan kor kusoo xusnay midkaad doonto ahoow

Kac, kac ha isdhigan, ee kac duruuftan iyo dhibka ku haysta haka dhigan cudur daar ee kac oo meesha ka kac, Waad ka awood badan dhammaan dhibkan waadka khatarsantahay dhibka ku haysta, dhibka qaddarkiisa ayaa meel sare ku gaarsiiya, miyaad mogsoontahay in qof soo dhibaatoodaa uu meel sare gaaro, walaal yaysan cudurdaar kuu noqon dhammaan waxaan, waad ka qatarsan tahay wax kasta oo kuhaysta, duruuftu waa waxa meel sare ku gaarsiiya, waan ku dareemayaa inaad baahan tahay, waan ku dareemayaan inaadan waxba haysan, waan ku dareemayaa inaad murugaysantahay

Kac oo dhibka aqbal,haddaad maanta aadan haysan wax aad ku qadayso aammin inaad cashada helayso,haddii jaamacaddii kaa baaqatay, haddii waxbarashadii ay kuu suurtoobi wayday, maaha inaad ka welwesho haka murugoon, waayo fursad kale ayaa kuu laaban cajaa`ibkale ayaa kuu soo socda, adigu iska iloow dhibka , kac oo fursadaha nolosha ee cidlada ku hardimaya ka faa`idayso, maadan gaboobin, wax wakhtiya kaama tegi wali fursad ayaad haysataa,waxbarashada dib baad ugu noqon kartaa adoo wayn waxbaad baran karta xitaa hadaad{ 90 sagaashan jirto}

Ma waxaa kaa dhintay dadkii nolosha kuu qabay?

Iska iloow waad nooshahay, waxbaad qabsan kartaa maaha caqabad. noloshaadu mahaa mid dhexda ka banjartay, maaha inaadan wax kale helayn war irsaaqadda illaahay baa bixiya ee rabigaa caabud oo bari, kac oo istaag maxaad la murugoonaysaa,shinbiraha aad maalinkastaa aragto iyagoo faraxsan nool damaashaadaya, ma jiraan waxay meel dhigtaan malaha hooyo iyo Aabe malaha qaraabo iyo tol, malaha dad wax siiya, balse waxay ku nool yihiin arsaaqda rabigood waana ku faraxsanyihiin.haddaba adiguna aqbal dhibka oo guusha isku diyaari

Ma shaqo la`aan ayaad tahay

Ogoow shaqadu maaha fursad mar kaliya soo baxda , oo ku dhaaftay ogoow shaqadu maaha mid haddii lagaa baacsho dhammaatay, balse shaqadu waa mid aad adigu kaabbe katahay oo aad maamulan karto abuuran karto maaha shaqadu mid aad cid uga daba fadhiisanayso, shaqo abuur ii samee waa ceeb, adigu miyaadan ahayn kaabaha dhan ee shaqada iyo shaqaalaha ogoow shaqada inaad cidiyahaaga hoostooda kala soo bixi karto, maaha wax nafta wax loogu sheekeeyo ama laga murugoodo, ama laga tahriibo shaqo la`aan ayaan ahay, eeg sirtan, waagii hore ma jirin taleefan, ma jirin kaambiyuutar, ma jirin facebook, ma jirin gaari,ma jirin diyaarad,ma jirin dayax gacmeed, ma jirin koronto, balse ragbaa cidiyaha hoostooda kala soo baxay oo ufekeray u dhibtooday, aqbalay u hawshooday, uriyooday haddana kaga

dhabeeyay waana guulaysteen, war dadkaas maxaad kaga duwantahay ii sheeg maxaad maskaxda ushiili wayday, kac ogoow inaad muhiim tahay ogoow in lagu rabo, ogoow in daldhan ku sugayo, ogoow in aad fekeri karto, Ogoow inaad wax cusub soo saari karto, ogoow in aad libaax tahay, marnaba ha quusan, ha murugoon, ha wel-welin dhibkasta oo kugu dhaca, xaalad kasta oo kugu timaada, si kastoo aad u duruufaysantahay, faqiir utahay, ogoow muhiim baad tahay, aqbal dhibka oo guusha noo horseed

noloshu waa mid dhibka la deris ah, waxaana lagu misaalaa sida buugga oo kale, madaama nolosha buug lagu misaalo, waxay leedahay bogga bogagga buugga oo kale kuwaas oo kale leh cutubyo kala gaara, casharo kala duwan, bogaggaas qaar waa kuwo xun oo dhib leh, akhristuhuna ku daali karo (akhris tuhu waa qofka noloshiisa) bogga kalana waa kuwo dhadhan iyo raaxo leh oo akhristuhu ku raaxaysan karo (waa noloshu markay fiicantahay) Maadaama aynu nolosha buugga (book) oo kale ku misaal nay waxaan shaki ku jirin inaad akhrisan doontid boggaga ay ku soo hor dhigto waxayna ku xirantahay hadba akhristaha buugga sida uu u akhristo ufahmo uguna dhaqmo buuggiisa nolosha

inta aad nooshahay waxaad dhex dabaalanaysaa bogga nolosha, adiga oo hadba bog gaara ka akhrinaya, marmarka qaar si aad u akhrinayso bog macaan waxaa kugu soo bixi kara bog aad u kharaar, wuxuu qorayana

aadan jeclay sanayn, haddii aadan aqbalin oo aadan u diyaar garoowin sidii aad kaga gudbi lahayd buugga qaybtiisa xun, u guna gudbi lahayd buugga qaybtiisa fiican, waxaa suurto gala inaad dhex dabaalato dhib iyo murugo waana tan fahanka dhabtaa ee sida aad ku dhibtoon karto waxaa tan la misaala haddii aad nolol macaan oo barwaaqo ah ku jirto oo ay noloshu isku beddesho mid xun, haddii aad aqbasho oo isbeddelkaa kugu dhaca aadan waxba kasoo qaadin rabigaana khayr ka rajaysid, waad guulaysanaysa haddii kale oo aad ka xumaato is bedelkan oo aadan qaddar u qasdin waxaa hubaal ah inaad murugoonayso oo aad dhibaatoonayso

aqbal is bedel kasta oo kugu dhacda, aqbal dhibkasta oo kugu dhacda haka welwelin sababta ay noloshu u kharaaraatay, sababta ay noloshu u noqotay mid dhib leh, adigu dhibka aqbal oo guusha isku diyaari

Haddaba akhriste, waxaan halkan kaga boganaynaa, sababta aynu nolosha buugga ugu misaalnay iyo noocyada cutubyada ay ka kooban tahay sida ay dadka qaar u fahmaan iyo sida dadku ugu dhaqmaan noloshoodana u saamayso

Sababta aynu buugga ugu misaalnay nolosha maaha waxkale ee waxaan kacabir qaadanaynaa Is bedelka iyo xaaladaha ay noloshu leedahay

Nolosha ayaa ah mid wajiyo kala duwan leh sida:- **aragti ,saadaalin,udiyaar gorow iyo rajo** waxayna sidoo kale leedahay meel

ay ku dhammaato oo rabi subxaana wata caalaa ugu tala galay, isaga ayaana maamulkeeda taladeeda,amarkeeda,gacantiisa ku jirtaa waana maalikul mulk, Mana jiro aadami wax inooga sheegi kara qorshayaasheeda iyo dhammaadka nolosha.Taa bedal-keedana wuxuu buuggu leeyahay, boggag, cutubyo,lanbaro iyo meel uu ku dhammaado, waana meesha ay buuggu iyo noloshuna ku kala duwan yihiin, sababto ah ma jirto cid sheegi karta lanbarka ay noloshu ku dhammaato, laakiin waxaan dhex mushaaxi karnaa wajiyadan kala duwan ee nolosha, inagoo dhammaadka nolosha u qasdayna **Alle** wayn {sxw}

Aragti sadaalin udiyaar gorow rajo ee nolosha.

Waa kuwaan meelaha muhiimka u ah in aan nolosha mustaqbal wanaagsan ka yeelano,Taasina waa sababta aynu ugu dadaalayno inaan meel fiican ka gaarno nolosha, uguna guulaysano boggaga aynu ka akhrisanayno nolosha si taa lamidana waxaa dhabaha uxaari kara dhammaan ka guulaysiga caqabadaha nolosha isku dhiibida iyo aamminsanaanta alle wayni iyo rumaynta qadartiisa shar iyo qayrba, iyo in la aqbalo dhibka iyo duruufkasta oo timaada

Aragtidu waa shayga ku siin kara cabir lamida midka saxda ah ee aad isleedahay wax waa udhici karaan ama aad ka dul eegayso riyooyinkaaga. aragtidu waa marka qorshe ama hadaf aad si udejisay aad

isleedahay sidaad udejisay ayay udhacayaan amase si udhoow adoo ku cabiraya heerka caqligaaga iyo cilmigaaga garasho iyo rajo fiican adoo ka eegaya dhanka fiican ee luuqada qalaad lagu yiraahdo (positive) aragtida waxaan usoo qaadanay dhamaan qofkasta wuxuu leeyahay aragti uu ka leeyahay mustaqbalkiisa, riyooyinkiisa, himilooyin kiisa, iyo dhamaan shaqo kasta oo uu leeyahay hadba inta ay aragtidiisu leegtahay ayay guusha uu ka gaaraana leegtahay waxaana tusaale ahaan usoo qaadananaa shakhsi waxaana ka cabir qaadanaynaa aragtida safarkiisu say tahay iyo sida uu ugu guulaysto

bal kasoo qaad bad maaxe raba inuu safar badda dhexdeeda ah galo, si uu uga talaabo qaarad uguna sii talaabo qaarad kale, hadafkiisuna yahay sidii uu ku gaari lahaa meshaas uu maankiisu raacay amase hadafkiisu yahay

Haddana aan aragti fiican ka haysan cabirkii uu ku tagi lahaa qaarada uu rabo inuu gaaro iyo wadooyinka loo maro amase qariiradaha caalamka aan wax badan ka aqoon iyo isticmaalitaan koodaba ,Waxaan shaki kujirin inuu lakulmayo jaahwareer iyo garan waa , Wuxuuna iska dhex dabaalanayaa badda gunteeda iyadoo dabaylaha iyo maayadaha badu hadba dhinac u wataan oo ay walhinayaan mawjadaha badda ee yar yari waxayna awood uleeyihiin inay bedelli karaan qorshaha safarkiisa oo meel kale madaxa u saari karaan

Bal eeg akhrista qiimaha badanoow badmaaxa -han safarka ugu jiray tegida meesha uu hammigiisu ahaa haddana aan aragti fiican kahaysan dariiqaduu umari lahaa, aakhirkiina iska dhex dabaashay daafaha badda iyadoo ay hadba dhinac uwadaan mawjadaha baddu, waxaan orankarna badmaaxahan aragti fiican kama haysan shuruudaha safarka badaha?

Waxaana taas lamida shakhsiga aan aragti fiican kahaysan wadadii uu umari lahaa safarkiisa nolosha iyo gaarida wuxuu donayo, inuu sifiican oo guul leh uga mira dhaliyo, Dadka intooda badan waxay maraan dariiqooyin khaldan iyagoo raba inay hawl qabtaan ama guul gaaraan waxaadna arkaysaaa iyagoo kacabanaya had iyo goor waxay gacanta ku hayaan amaba doontooda nolosha canbaaraynaya, oo aqbalaad la`aan kala hor imanaya, Maxaa yeelay waxaysan aragti fiican kahaysan dariiqadii ay uqaadi lahaayeen kamira dhalinta hami gooda, tanina waa tan keentay inaysan kufarax sanayn hawsha ay hayaan kana caajisaan, Waxaan marar badan aragnaa dadka qaar iyagoo iska daayay shaqooyin ay qaban lahaayeen iyo himilooyin ay gaadh isla haayeen, maxaa yeelay toos umaysan abaarin wadadii saxda ahayd ee ay guul ku gaari lahaayeen

Waxaynu tanoo kale kumisaalaynaa shimbir hami geedu yahay inay midh tufaaxa geed kasoo goosato si ay nafteeda ugu cunto ama dhasheeda ugu quudiso, kadibna markay aragtay geedkii ay kasoo

goosan lahayd dariiqii ugu horeeyay ee gaadhida himila deeda, Kasoo bilowday jirida hoose ee geedka

Maxay noqonaysaa cawaaqibta,ka hor imaandoona shimbirta? Maxay tahay dhibka ku kalifaysa inay waxaas oo wakhtiya iska beel darayso ? Ma oran karnaa shinbirtaasi aragti fiican ka mahaysan dariiqii ay umari lahayd himilladeeda?

Haddaba akhriste miyaysan haboonayn, shinbirtu inay bilowga hore ee dariiqay qaadayso kasoo biloow kuboodi taan laanta hore ee tufaaxu ku yaalo intay jirida kasoo bilaabayso, Maxaa yeelay illeen shinbirtu baalal ayay leedahay ay kuduusho oo usahlaya inay sifudud ku gaadho geed allaale iyo geedka ay rabto inay wax kasoo goosato, haddaba shinbirtu iyadoo awoodaas leh bay ka doorbiday inay hoos isku dhigto oo wakhtigeeda dariiq khaldan kubixiso

Akhriste qofkastoo aan aragtidiisa mustaqbal dhisin, oo aan hagaajin wuxuu aakhirka raaci doonaa dariiqo khaldan oo uusan usocon hami giisuna wuxuu noqonayaa miduusan go aan san, oo aqbalaadu ku yartahay,Bal kawaran haddii aad rabtay, inaad noqoto pilot (wade diyaaradeed) oo aad halkii aad dariiqaaga ugu horeeya ka qaadi lahayd si aad unoqo pilot aad ka bilowday dariiqo khaldan kadibna sidii aad u raacaysay dariiqo khaldan aad ugu danbayntii kusoo dul dhacday adoon meesha waxba ku hayn oo aad rajo dhigtay kana cabanaya raja xumada

kusoo haleeshay oo haddana wax ka sheegaya shaqada duuliyayaasha oo leh wax lagaadhi karo maaha shaqadani, waa dhib badantahay,soomaalida looguma tala gelin!

Bal ii waran miyaysan ahayn markii hore inaad dariiqaaga kabiloowdo inaad wax ka ogaato waxyaabaha ay qabtaan pilotyadu kadibna aad go`aansato sidii aad kubaran lahayd xirfadaha looga baahanyahay duuliyayaasha diyaaradaha, kadibna aqoontaadana aad kor u sii qaadid lahayd oo aad aqbali lahayd shuruudaha duuliyayaasha,hadaba wataas aragtida nolashu.

Calaacalka iyo rajo dhigu waa qaybta ugu liidata ee nolasha aadamaha ku timaada , Calaacalku waa fariin qofka marka hore erayo ahaan uga soobaxa isagoo kacabanaya naftiisa,wuxuu haysto hami giisa rajadiisa nolosha wuxuuna naftiisa ugu sheekaynayaa filashada liidnaashaha iyo aragtiyo khiyaali ah mana aha wax suurto gal ah balse waa khiyaali uu naftiisa ugu sheekeeyay isagu wuxuu u arkayaa inay naftiisa dawo u tahay oo wuxuu markuu hawl qaban kari waayo amaba ay ku adkaato naftiisa ku qanacsiiyaa inuu kacalaacalo siduu wax usooqabtay, caqabadihiii kahor yimi, fikiradiisiii wuxuuna dawo u haystaa inuu calaacalku wax uqabanayo balse wuxuu moogsoon yahay inuu calaacalku yahay kor uqaadaha dareenada liidnaashaha iyo wahsiga

Cabashada iyo calaacalku waxay hoos udhigaan kartida qofka waxayna sababaan liidnaasho,filasho xumo,rajo la`aan iyo inuu qofka had iyo

goor dhanka xun wax ka eego (negative think) Inuu qofku dhanka xun wax ka eegana waa tan keenta inuusan waxba isku dayin nolashiisa, dhibka aqbalin, guusha isku diyaarin, Oo wax walba markuu is dhaho qabo uu intooda xun eegayo kadibna halkaas uu baaqi uga noqonayo iyo aqbalaad la`aan waji gabax ah

Bal kawaran waa adiga markaad hawl qaban waydo ama wax sidii aad ka sugaysay noqon waayeen, calaacalka isku samirsiinayee oo wakhtigaaga iskaga luminaya, hoos udhiga naftaada, Miyaysan kahaboonayn inaad waxii aad qaban kari wayday amaba kugu adkaaday aad cashar ahaan ubadalato oo dhanka fiican wax ka eegtid, bal kasoo qaad hadii marwalba aad ahaan lahayd mid raali ku ah oo kuqanac san waxa alle subxaana wata caalaa siiyay. Kaalay oo ka tag calaacalka, hawl qaban waaga, liidnaanshaha soco oo horay usoco,Markasta oo wax isku soo kaataagaan hafiirin natiijadaada xun ee fiiri wixii aad samaysay si ay cashar kuugu noqdaan, ma waxaad dafirsantahay in dadka waaya araga ah oo xigmadaha loo doonto wax khaas ah ina dheeryihiin, hubaashii waxba inama dheera aan ka ahayn khaladaadkooda oo ay kabarteen cashar ,adigana waxaan kugula talinayaa inaad khaladaad kaaga aad cashar kabarato waligaa marnaba ha calaacalin joogi hadalada liidnaanshaha

aqbal waxkasta oo guusha isku diyaari Kasoco oo horay usoco hormari naftaada waxba calaacal haku samirsiin sii soco waligaa, Waan ku ogahay inaadan ahayn qof jilicsan,matihid dadka hoose oo waxaa ii cadaynaya rabitaan kaaga aad kusoo aaday inaad aqoontaada kor uqaado oo aad fursada ugu heshay inaad buuggan akhrisato Marwalba kor u dhig dareenkaaga oo isku day inaad ka adkaado dareenada liidnaanshaha dhiiri-geli naftaada oo joogtee xamaasada naftaada iyo rabitaankaaga adoo cashar uga dhigaya khaladaadkaaaga, markastaba kor uqaad xamaasadaa oo ahow mid qiiro iyo yool ku nool calaacalku wuxuu dhulka la dhacaa oo hoos u dhigaa xamaasada iyo qiirada naftaada taasina waa tan keenta inaad wax walba wax kasheegto maxaa yeelay waxaad hoos u dhigtay xamaasadii naftaada, iska ilooow wixii hore eedhacay oo horay usoco waligaa

Saadaalintu : saadaalintu waa sahanka hore ee aragtida waxa aad rabto inaad qabsato ama gaadho mustaqbalka, waana cabirka saxda ah ama khaladka ah ee aad kusalaysato natiijada hami gaaga badanaana saadaalintu waxay noqotaa mid sax ah oo lagu helo sidii awalba loo sii saadaal saday

Inta yar ee kasoo hadha ee khaladka noqota maaha mid khasaarta ee waa mid gurmad danbe leh iyo dib isku abaabul cashar wanaagsana kusiisa tanina waxay u badantahay dadka guulaysta Qaybtan saadaalineed ee khaladka noqota waxaan tusaale ahaan ugu soo qaadanaynaa adiga oo

wata baabuur oo magaalo usafray kadibna markii aad maraysay kaantaroolka (check point)Laga soo galo magaalada aad musbaar ku istaagtay kadibna taayir kaa qarxo kawaran, Markiiba waxa aad sifudud ku heshay gurmad dhanka magaalada kaaga yimi iyo caawimad Waxaadna adiga oo aan calaacalin, rajo dhigin, si dhib yar kusoo gashay magaalada aad usocotay. saadaalintaadii hore waxay ahayd inaad magaalada sifudud oo aaamana kutagaysid balse waxaadan maanka gashan inay jiraan caqabado kaa hor iman kara inta aad safarka tahay ee aad wadada hayso, waxaadna heshay caawimaad oo waxaa sidhib yar kutagtay magaaladii,waa inagii kasoo hadalnay saadaalinta khaladka noqota waxaana fahanay gurmadkeeda sida ay kutimaado iyo inay basiid kutimaado tana waxaan usoo qaadanay tusaale ahaan inaan si qoto dheer wax ugu fahano saadaalinta aan rabno.

Waa inaadan moodin saadaalin kasta inay khalad noqonayso dadka qaarbaa markay maqlaan saadaalinta khaladka noqota waxay naftooda ugu sheekaynayaan ama shaki ka gelayaa inay saadaalintoodu iyo hamigoodu khalad tahay tanina maaha wax dhacda inta badan. Ma waxaan moog soonahay inay jiraan caqabado guul darooyin inaga soo wajahay safarkeena ?

Xaqiiqdii waa maya, waa inaan maanka gasha naa inay saadaalinteennu ay noqonayso mid 100% rumoowda oo sidii aan awalba usii saadaalinay

udhacaysa taasina waxay ku xirantahay, waa inagoo aamminaa waxaan qabanayno, nafteenana ku kalsoonaana, allena talo saarano , waana inay jirtaa kawar qaboow, aynu ka warqabno inay saadaalinteenu fashilmi karto, si aynu uga gaashaamano inaan quusano, waa inaad aqbashaa maxsuulka kasoo baxa saadaalintaada, saadaalin kalana aad isku daydaa adoo aan quusanayn

Udiyaar gorowgu waa qayb ka mida in wax laqabto nooc kasta oo ay tahay qabashada shaqadaasi iyo u hawl galideeda, U diyaarsanaanta shaqo, qorshe waa waxa fududeeya hawl ama hadafyo degsanaa In laga dhabeeyo oo si guul leh looga gun gaaro, Haddaba waa inaad si adag ugu diyaar gorowdaa himilooyinkaaga, una dhaqaaqdaa dhabihii kuu fududeenlahaa ujeedooyinkaaga aad hiigsanayso inaad gaarto,Kac oo hadeer isku diyaari waxa maskaxdaada ka guuxaya samee ficil ma jiraan wax kaa hortaagan inaad ka dhabayso hankaaga, Waxaan kaaga digayaa udib dhigashada hawl inaad wakhti kale udib dhigto, walaal iska ilaali inaad caado ama cududaar kadhigato fikradaha la isku yiraahd (hami baaq) Hadhow, macnamaleh ,igadaa ,berito .ayaan ,qabanayaa. Cajiib. Walaal miyaysan liidnimo ahayn waxaad hadeer qaban karto wahsi dartii inaad wakhti kale udib dhigto oo aad tiraahdo berri ayaan qabanayaa. Ma waxaynu iloowsanahay in shaqo wakhti loohayo, berri loo dib dhigaa aysan suurtoobin bal eeg “ berri matimaado maalinkastaa waxay leedahay berri, berri wax ladhoho matimaado maanta qabo maya

berri" Bal eeg majiraan fursado kasoo hara berri, oo waayo manta markaad beel daraysid, berrina waxaad arkaysaa dhabihii adoo kusocda oo berri kale sugaya manta waa tagaysaa, berrina waxay noqon manta, berri kalana matimaado beri ma dhamaato silsiladaasayna kusoconaysaa haddii aadan caadadan xun wax kabedelin

Udiyaar gorow xoogani wuxuu fududeeyaa shaqo in si dhibyar loo qabto Bal aan tusaale usoo qaadano ninka raba inuu kuuli kasoo shaqeeyo maanta maxay noqonkartaa udiyaar garowgiisu ? Soo maaha inuu habeen kii diyaar gorow xoogan sameeyo oo uu badeel kiisa / majarafadiisa, dubihiisa, miishaartiisa, dharka shaqada, sii diyaarsado aroortiina goor hore kaco, si uu iskugu diyaariyo shaqada ulana soobaxo quuti daruurigiisa. waxaan oran karnaa waa isku diyaarin shaqo oo mugleh . Haddaba diyaar gorow kasta oo noocaan ahi wuxuu dhabaha uxaarikaraa ka gun gaarida shaqo lahayo ama larabay si guul leh. waxa kaliya oo xanibi kara waa qadarta rabbi oo kaliya.

Intii lagu jiray qarnigii 15th aad waxaa safar dhanka badaha ah isku diyaariyay badmareeno reer yurub ah iyagoo qorshahooda ugu wayn uu ahaa helida dhul cusub iyo sahamin dhanka qaaradaaha ah, waxaana sahamiyaashaas dirsatay dawladii ingiriiska Udiyaar garowgoodii waxaa kamid ahaa in lahelo khuburo iskugu jira aqoonyahano dhanka badaha ah , khuburo cilmiga juquraafiga ah , waxaana kamid ahaa sahamiyihii

reeryurub ee {diaz} bilowgiiba waxay diyaarsadeen doomo, raashin, qalabka wax lagu cabiro ee (magnetic compass) looyaqaan iyo buugaagtii ay qoreen khuburadii carbeed si ay xoggo kusaabsan dhanka badaha iyo qariiradaha wax uga ogaadaan, Madaaba ay ahayd bilowgii sahankooda caqabado dhawr ah ayaa soo wajahay umana aysan niyad jabin wayna udhabar adaygeen oo aqbaleen, waxayna badda kujireen dhawr bilood , Aakhirkiina waa ay ku guulaysteen waxaana dhulkii lahelay kamid ahaa qaarada America

Bal kawaran akhriste udiyaar gorowgan xoogani ee xeeladaysan wuxuu sababay xataa in lahelo qaarad cusub , wax kasta oo si adag loogu hawl galena waxay noqdaan kuwo guulaysta, haddii rabi raali kanoqdo walaal dhaqaaq, kac oo istaag udiyaar garoow inaad hawl qabato is bar udiyaar garowga xoogan ee xeeladaysan Ku la maani diyaar garowgaga xeelad, waayo xeeladu waxay sirta hawsha katoogataa madaxa, aan kutuso tusaale yar, kawaran haddii fuusto/foosto culus aad damacdo inaad meel kaqaado oo meel kale gayso adoo udiyaar garowbay qaadisteeda kadibna ay kugu adkaatay inaad qaado culays awgii maxay noqonaysa xeelada aad ubaahantahay ? bal kafakar! Soomaaha inaan dilindilayso, halkii aad kaqaadi lahayd, si dhibyar geeyana meshan rabay miyaysan shaqadaydii noqon mid dhibyar oo guul leh anoo adeegsaday xeelad

Xasuuso maahmaahdii ahayd

"haddii aad xoog waydo xeelad miyaad wayday"?

Walaal kac, waa fudayd, waad qaban kartaa waxa kaa guuxaya waad saxantahay,Kac oo udiyaar garoow adeegso xeelad kabibna madaxa katoogo sirta riyooyinkaaga

Rajada waa isha ugu wayn ee ay iskugu soo ururaan dhammaan ujeedooyinku waana barta ugu danbaysa ee saxiixa saarta iyo shaambada ugu danbeysa ee ujeedooyinka, hadba waxay kuxirantahay filashada qofka shaambaduna malaha kala doorasho ee waxay kuxirantahay filashaada iyo dareenka aad wax kaqabto, Haddii aad dhanka xun wax ka eegtana shaambada laguugu dhufanayaa waa shaambada raja xumida ama taban (negative ka ah) Haddii aad dhan fiican wax ka eegtana shaambada laguugu dhufanayaa waa shaambada rajada togan ee (positive ka ah) Dhammaan Aragtiyaha, sadaalinta, udiyaar gorowgu ee himi looyinkaaga nolosha waxaa go`aamisa rajada aad kaqabto, magaari kartid hadaf hadafyadada kamida hadii aad raja xun kufiiriso, oo aad istiraahdo waxaas lama gaari karo, macquul maaha,armaan guuldaraystaa , armaan ku khasaaraa , armaan waayaa waxaas iyo dhammaan dareen wadayaasha xun xun oo dhan

Adiga ayaa filashadaadii kadhigay mid hawada sare heehaabaysa, oo hadba dabayl sidato kana fakaray dhanka xun, suurto gal matahay inaad

ku guulaysato inta aad rajadan ka qabto? Walal waxaan kuu sheegayaa in waxkasta ay macquul yinhiin haddii aan rajo fiican kaqabno, marwalbana rajadaada hagaaji oo wax kafiiri dhanka fiican, Talo saaro alle subxaana watacala isagaa ah awoodaha wax walba, isaga ayayna ganacta ugu jiraan nafteena hadafkeena himillooyin keenu haddii aad alle wayn talo saaratid riyadaadana rajo fiican kaqabtid waxaa surto gal ah 100% inaad guulaysanayso insha allah.

Xilligii ka gacansiga adoonta ee qarnigii 15aad,ayaa boqorka lagu magacaabo king john[2] 1481 waxa uu bilaabay dadaal isagoo rumaysnaa in la heli marin biyoodyada Africa inuu bortuqaal u saamaxayo inay si toosa china/Jeyne ugala ganacsadaan Hindiya, wuxuuna la xaajooday kabtanadii badda ee reer bortuqaal (Portugal) inay si dheeraada u sahamiyaan xeebaha ku dheraran koonfurta afrika,1448 {bartholemeu dias} ayaa wuxuu ogaaday in koonfurta Afrika ay leedahay taagag khatar ah, oo aan loo dhawaan Karin, maraakiibta iyo doonyahana dhulka la dhacaya oo burburinaya waxaana xiligii uu sahanka ku guda jiray halkaas kaga burburay markabkiisii naftiisana si dirqi ah ayay ku badbaaday wuxuuna markii danbe u bixiyay jaantii dabaylaha (cape of storms)

Kadib waxaa aqbalay oo dib umagacabay boqor john kii labaad wuxuuna ku magacaabay jaantii rajada wanaagsan **(cape of good hope)** sababtoo ah wuxuu ogaaday in dias helay wado lagu gaarayo india, bal aysan ahayn rajo daro. Kadib boqor john kii labad (king john two) wuxuu go`aan saday inuu udiro duulaan Hindiya july 1497 isagoo rajo wayn kaqaba aakhirkiina wuu kuguulaystay.

Haddaba akhriste bal ila eeg, sheekadan waxaan uga socday raja wanaagsan inay kuu suurto gelinayso guul.` bal kawaran boqor **john two** ha duusan rajadiisa hagaajin, maku guulaysan lahaa inuu hindiya tago? Waa maya jabaabtu ma orankarnaa john[2] wuxuu aqbalay dhibkii meshaas ka jiray, guushana waa isku diyaariyay, waana ku guulaystay dhibkasta oo jirtay

Waxaan sheekadaan ka baranay inuu rajo saadaalin ah sameeyay waayo meshii ahayd {cape of storms} jaantii dabaylaha, ayuu`bedalay, oo u bixiyay jaantii rajada wanagsan {cape of good hope} waana sababta keentay inuu ka gun gaaro yoolkiisa, bal kawaran hadduu ubixin lahaa cape of disaster kaybkii musiibada? !! xaqiiqdii waxaan kuu hubaa Soomaaliya ayaa wagaas gumaysan lahayd hadduu magacan qaadan lahaa, rajadu waa furaha guusha waxay furtaa albaabo fursadoodu laabantahay,waxay xadidaa baqdinta laga qabo in wax laqabto waxay dhabaha uxaartaa fariimaha wanaagsan ee luuqada qalaad lagu dhaho (positive message) waxay saaxada kasaartaa guuldarada iyo cabsida

khiyaaliga ah, waa wehelka qofka hanka leh, waa marinka riyooyinka waxay rajadu la saaxiibtaa qofka jecel, ku dhaqma, sida wacan ufekara, nafiisa ku kalsoon, waxay rajadu necebtahay qofka aan ku kalsoonayn natfiisa , kartidiisa, lama saaxiibto sixun ufekeraha (pessimistic) balse waa wehelka wanaag ufekeraha (optimistic)

Qofka rajada wanaagsan wuxuu aqbalaa dhibka, halka kan rajada xun uusan aqbalin . Qofka rajada fiican marka uu dhib lakulmo waa kan aan is dareen siin, haddii uu guul daraysto, hadii uu waayo wuxuu rabay, wax kastana waxuu uga baxaa rajo uu qabo, allaha abuuray oo uu rajo wacan kasugayo, khayr iyo bishaaro xataa hadii ay noloshu ku adkaato, suu rabay wax aysan noqon

hawluhu ka kala daataan, wuxuu kaga gudbaa aqbalaad iyo rajo filasho wax fiican. Aakhirkana nolosha ayaa u istaagta oo aqbasha guushana waa isku diyaariyaa , Qofka rajada xun marka uu dhib la kulmo waa kan isku dhiba, oo is dareen siiya dhibka halkii uu rajo wanaafgsan uga bixi lahaa dhibka kastoo soo wajaha qofka rajada xun ma aqbalo dhibka guushana iskuma diyaariyo, wuxuu isku soo koobaa dhibka soo gaaray oo keliya, ma eego fursadaha kale ee noloshu ka qarinayso ee ka daahsoon, qofka noocani ah wuxuu fursada u arkaa caqabad, halka qofka rajada fiicani caqabada lafteeda fursad u arko. Noloshu marnaba masoo dhawayso qofka aan imtixaankeeda aqbalin kagana gudbin farxad iyo rayn-rayn Rajadaada oo xumaata waxay sababtaa in fursadaha kuugu

diyaarsan jidka safarka ay gebi ahaantoodba ka haajiraan goobta ay kugu sugayeen, rajadii ay kaa lahayd waxaa dhulka ladhacay waa adiga

Xilliyadii fardaha lagu dagaalami jiray, waxaa dadku adeegsan jireen fardaha kuwooda dheereeya, waxaana dhanka gurmadka ahaan jiray rag fardo dheereeya wata calaamadaha lagu aqoonsanjirayna waxaa kamida in meel 100/300 km, ujirta laga arko siigada fardaha soo kicinayaan, waxaana dadka gurmadka dirsaday ucadaan jirtay in lagu soo dhoowyahay, ciidan culusina usoo socdo , hadii aan markaas laga arag siigada fardaha meel maalin laga soosocdo waxay ahaan jirtay inaan ciidankaas lagu xisaabtamin lagana tago waxaana yaraan jirtay rajada laga leeyahay gurmadkaas iyo xoogooda waxaana ka tash dhici jiray dirsadayaasha.

Maxaa kuu baxay walaal?

Waxaan sheekadaan kooban ku ogaanay, in rajadu inoola diyaar tahay inay dagaalka safarkeena dhinac` inagala gasho, si ay guul darada dhabarka danbe uga dhirbaaxdo iyadoo adeegsanaysa awood xoogan iyo sahay dagaal oo aan kala go lahayn` ileen waa rajee. haddaba gurmadkan waxaa hela qofka ukaca ahaanshaha naftiisa iyo si uu uga dhabeeyo riyooyinkiisa, rajadiisana kadhiga mid fiican oo togan (positive) ah saacidaada aan ka helnaa rajada wanaagsan waa inaan si

wacan u fekerno kuna kalsoonaano nafteena iyo mustaqbalkeena, waxaan noqonaa dad xoogan oo awood sare leh

Dhammaan masa looyinkan aan soo sheegnay waa kuwa aan ku hanan karno inaan nolosha guul ka gaarno hadii aan si cilmiyaysan u isticmaalno oo aan aqbalno guulna isku diyaarino

Aqbal dhibka gaajada

Gaajadu maaha wax xun oo la isku caayo,maaha wax dadka lagu liido, balse waa qayb nolosha kamida , waxay kuxiran tahay duruufta, samanka,iyo deegaanka, balse kuma xirna doqonimo, daciifnimo, iyo dhaadhaanimo Soomaalidu waxay ku maah maahdaa “arad waa dan ustagse waa doqonimo” Maaha ceeb inaad soo gaajooto,soo dhibtooto, soo rafaado, baahi soo aragto gaajadu waa qayb nolosha kamida,kaana dhigaysa qof adag taariikhda waxaa lagu sheegaa waayadii hore` kuma naan sano ka hor dadku waxay ahaayeen `kuwo baahan oo aan waxba haysan, waxay ku noolaayeen gododka, boholaha, dhar iyo hooyna maysan haysan, oo waxaa dhar uhaa dhirta caleenteeda,hoyna gododka hoostoda, waxayna cuni jireen miraha iyo xayawaanka duurjoogtaa,waxaana loo yaqaanay quutul yoomi ama qaraabsi waayo majirin qof cunayay wax uu meel sii dhigtay, mana jirin raashinka maanta lahaysto, sidaa darteed taas ayaa ku khasabtay inay maalintaas

waxay cuni lahaayeen u raadsadaan duurka, si ay uga soo qaraabtaan miro ama xayawan kale oo duur joog ah, oo ay soo diloon jireen Ka dib waxay aqbaleen dhibkii, gaajadii iyo dhaxantii, wayna u adkaysteen waxayna kufikireen , siday noloshii ay kujireen mid kaduwan ay kuheli lahayen fikirkoodii wuxuu biloow u ahaa soo ifbixidii xadaaradii, xadaarada iyo horu marka ee ilaa maanta caalamka haraysay,ee ay maanta ku naaloonayaan todobada bilyan ee kunool dunida daafaheeda.

Waa ay fiican tahay inaad marar badan gaajooto, aqbal gaajada oo udhabar adayg, dadka guulaystayaasha ah waxay soo mareen dhib, gaajo, guul daro balse maaha wax adiga keligaa kugu kooban, Nebigeenii suubanaa maxamed (N.N.K.H) wuu gaajoon jiray, wuu u dhabar adaygi jiray ,wuxuuna hadafkiisu ahaa inuu fidiyo dacwada diinta islaamka, waana kuguulaystay.

Aduunka guushii ugu qaalisanayd, waa guusha nebi Mohamed (N.N.K.H) waxaana maanta muslimiin ah` kala baroow bar aduunka. Gushaas laguma keenin ciyaar ciyaar, waa loo dhibtooday, loo gaajooday,loo rafaaday,loo jihaatamay , asxaabada iyo nebiga (N.N.K.H) dagaalada qaar dhag xaan ayaa dhabarka ugu xirnaa gaajo awgeed , mar marka qaar xabad xabad timira ayaa lacuni jiray iyadoo dagaal lagelayo,ismaysan dhiibin, kamana quusan halgankii ay ugu jireen fidinta diinta islaamkana waana ku guulaysteen. dheregta badan waxay kaa dhigaysaa mid caag iska ah, oo aan fakarayn doonis, lahayn

waxaad noqonaysaa qof wax iska cun yaqaan, wakhti yuusan kaaga lumin inaad marar badan cuno iska dulfadhido, aqbal dhibka.

Cabdilaahi ibnu Xudayfah

Saxaabiga la dhaho Cabdilaahi ibnu Xudayfah (R.C) wuxuu ahaa saxaabigii geesiga ahaa ee ka yaabiyey Boqortooyadii Roomaanka, sababtuna waxay ahayd Cumar ibnu Khadaab ayaa ciidan u diray Roomaanka, kadibna waxay xidheen Cabdilaahi ibnu Xudaafah iyo saxaabo kale. Waxa loo geeyey Cabdilaahi Boqorkii Roomaanka, waxaana loo sheegay inuu yahay saxaabadii Nabi Muxmaed, kolkaasuu gaalkii ku dhahay: Ma noqonaysaa Kiristan waxaana kaa qaybgalinayaa boqortooyadayda iyo Saldanadayda? Wuxuu yidhi: haddaad isiiso waxaad hanti leedahay iyo waxay hanti carabtu leedahay inaan ka laabto diinta Muxamed {scw} hal ilbidhiqsi ma sameeyeen!! Wuxuu yidhi: Haddaba waan ku dilayaa? Wuxuu dhahay Cabdilahi: Adigay taasi ku jirtaa. Boqorkii gaaleed wuxuu faray inuu salbiyo, wuxuuna ku dhahay kuwii falaadhaha ku ganayey: leebabka kaga gana gacmihiisa iyo lugihiisa agtooda si loo cabsi galiyo, wayna faleen, balse Cabdilaahi waa diiday inuu Diintiisa beddelo marnaba. Dabadeedna wuxuu soo qaaday weel saliid ku jiraan waanu karkariyey ilaamaa ay ka kululaadeen, markaasuu u yeedhay nin ka mid ah dadkii xidhnaa wuxuuna u bandhigay Kiristaanimo hase ahaate waa diiday kadibna intay qabteen

ayey ku tuureen oo wuu ku gubtay, halkaas sidaasbanu ku shahaado qaatay Ilaahay ha u naxariistee.

Markuu dhintay saxaabigii ayuu Cabdilaahi ooyey, markaasbay isku dhaheen: waa ooyey!! waxay u maleeyeen inuu argagaxsanyahay, waxayna dhaheen: ku laabta oo u bandhiga Kiristaanimada! Cabdilaahina waa diiday markaasay ku dhaheen: maxaa kaa oohiyey? Wuxuu yidhi: waxaan la ooyey, waxaan ku dhahay naftayda; bal kawaran intay kugu tuuraan digsigan kulul ayaa dar Ilaahay u dhimanaysaa, waxaanan jeclaan lahaa inay igu jirto nafo gaadhaya tirada timahayga oo mid kasta loo dilo dar Ilaahay (S.W.T) Gaalkii Boqorka ahaa wuxuu yidhi: Madaxyga dhunko, waan ku sii daynayaaye, wuxuu yidhi Cabdulaahi: Aniga iyo dhammaan muslimiinta keleba? Wuxuu dhahay: Haa, adiga iyo dhammaan muslimiinta kaleba.Cabdilaahi wuxuu ku dhahay naftiisa: cadaw ka mid ah cadowga Ilaahay ayaad madaxiisa dhunkataa ood ku furataa dhammaan muslimiinta xidhan, waxaan dhahayna; waxba maleh. Cabdilaahi ninkii gaalka ahaa ayuu dhunkaday, waxaanu usii daayey dhammaan Muslimiintii la xidhnaa, wuxuna yimid Madiina oo warkiisii ayaa loo sheegay Cumar ibnu Khadaab kolkaasbuu dhahay: Waxa ku waajib ah qofkasta oo muslim ah inuu dhunkado madaxa Cabdilaahi ibnu Xudaafa, anigaana ugu hor bilaabaya.

Walaal bal day asxaabigan jalaalka ah siduu ugu dul qaatay dhibaatada lasoo marsiiyay,xataa naftiisa ayaa halis gashay wuxuuna aqbalay dhibkii wuuna ku guulaystay isagoo karaamo iyo sharaf ay madaxiisa saarantahay, waxkastana wuxuu ugu dulqadanayay diinta sharafta sare ilaahay siiyay Walaal waad aragtaa oo mugdi kaagama jiro in dhibku meel sare ku gaarsiyo ma gaaro maqaam sare qofku ha duusan dhibaatoon, rafaadin, niyad jabin, soo jabin, gaajoon, wax kastana badalkeeda waxaad ku helaysaa waxaad doonayso dhibkastana wuxuu leeyahay qadar, qaddarta dhibtuna waa mid meel sare ku gaarsiisa, inaad udulqaadato waa waxa kaa dhigaya qof cajiiba oo guul gaaray, marna haka faaruqin samirka iyo inaad aqbasho dhibka qadartiisa aqbal aqbal dhibka oo guusha isku diyaari

3: murugada

Murugadu waa in qofka uu muulkiisu is beddelo iyadoo ay ugu wacan tahay xaalad saamaysa qofka taasoo gebi ahaanba isku gedaanta shakhsiga si ay ciriiri u geliso farxada, dareenada iyo jawiga macaan ee uu qofku kusugan yahay, albaabadana iskugu dhufato dhadhanka nolosha

Murugadu waxay la xiriirtaa sababo qofka ku dhacay ama soo maray, waxaana jira labo sababood oo ugu waawayn murugada badana loo soo qaato uguna badan waxayna laxiriiraan asal koodii hore

1: hamiga waa dareenka aad ka qabto mustaqbalka waa cabsi mustaqbaleed

2: xusni waa dareenka ka dhasha wax tegay oo ku dhaafay

[1]Marka uu qofku ka murugaysan yahay wax mustaqbalka dhici doona waa arin aad iyo aad u khaldan, la kiin waa ay dhacdaa in dadku ka murugoodaan wax dhici raba mustaqbalka soo socda, waxayna kuxiran tahay cabsi iyo fulaynimo kahaysata wakhti kusoo socda wuxuu qaban lahaa isaga oo aan gaarin, tanina waxay dhabaha usii xaartaa in murugadu iyo hamigu qofka kusii siyaado oo kusii bato,qofkuna wuxuu gaaraa heer uu quus dhigo oo uu naftiisa naco waxaana saameeya

cabasho badan iyo rajo la`aan mustaqbal. waana tan aakhirka sababta inuu qofku isnaco oo is dilo! subxaana allah

Badanaana xaaladahan oo kale muslimiinta kuma dhaacaan waana ku yar yihiin, waxaan shaki kujirin qof muslim ah kama suurtoowdo inuu isdilo

xaalada noocan ah waa mid ku cuslaata qofka markasta uu kasii murugoodo ama soo dhawaysto cabsida uu kacabsanayo mustaqbalkiisa, cabsiduna waxay kaga faa`idaysataa inay gurmad xoog leh oo murugaa usoo dalbato si ay qofka ciriiri ugeliso, noloshana mugdi kaga abuurto` ugana takhalusiso Rajada uu kaqabo mustaqbalkiisa waxaa dabka sii shida shaydaan oo isana aan meesha kamaqnayn si uu qofka qalbigiisa ugilgilo noloshiisana dhulka udhigo isagoo jaaniskaas yar kaga faa`idaysanaya , shaydaanku waa cadow xun oo xaasid ku ah bili aadamka aden iyo xaawa isaga ayaa janada ka soo saaray isagoo xaawo harkeeda tusay shakina ku abuuray quluub teeda, xaawo waa ay murugootay waxayna is tiri aadan naag kale ayuu kula guursaday, oo mustaqbalka kula qayb sanaysa haawo wal-wal iyo walaac ayaa quluubteeda galay, shaydaan ayaa kadan beeyay si uu uga dhex shaqeeyo aadan iyo haawo isagoo ku xaasidaya nimcada rabi siiyay miraha iyo raaxada janada dhexdeeda taala

Intaas waxaan uga tagaynaa sharaxaad kooban ahaan, uma baahnin inaan sii faah faahino murugada balse ujeedadeenu waa inaan murugada dilno inagoo ku dilayna codka guuxa xoogan

Mustaqbal kaagu wuxuu ku xiran yahay waxa aad maanta qabato waxa aad maanta rajaynayso filashada dareen guul iyo farxadeed ee aad mustaqbalka filanayso waa kuwa saameeya mustaqbal wanaagsan oo guul iyo baraare leh waad ka adagtahay wax kasta oo kaa hor iman kara waad ka awood badan tahay caqabadaha mustaqbalkaaga waadna maarayn kartaa adiga oo adeegsanaya kartida iyo awooda rabaaniga ah ee ilaahay kugu manaystay waan ku dareemayaa inaad ka wal walayso ka murugoo nayso meesha uu mustaqbalkaagu ku danbaynayo, waxyaabaha aad gaar is leedahay oo aad ka murugoonayso inaad ku fashilanto nolosha oo aadan riyadaada ka dhabayn, balse waxaan kuu sheegayaa inay waxaasi oo dhami been yihin

mana haboona in laga murugoodo wax kugu dhici doona waayo alle oo keliya ayaa og waxay nolosheenu ku dan bayn doonto , balse inaga alle wayn wuxuu ina faray inaan khayr rajayno isaga ayaa inoo gar gaaraya, mar walba adigu filo rajo fiican ha niyad jabin, waad guulaysanaysaa, wax kasta oo kusoo gaaray u samir, dulqaado maalin uun bay noloshu kuu si taagaysaa iyadoo gacmo furan kugu soo dhawaynaysa iyo jawi farxadeed, waligaa ha wal walin hana quusan waayo waxaa la yiri u

shaqaysta oo u halgama sidii idinka oo waligiin aan dhimanayn, una cibaadaysta sidii inaad hader dhimanaysaan

Kac kac oo istaag intii aad murugoon lahayd qabo wax kasta oo kula haboon mustaqbal kaa gana dhisaya, ha ujoojin caqabad kasta, caqabada laftigeeda fursada ka dhex baar, haddii aad maanta gaajaysan tahay hadii aad maanta dhibaatoonayso, beri waad dhergaysaa beri ayaad damaa shaaday war dhibka qadartiisa ayaa ku siiya waxaad doonayso, haka wel welin mustaqbalkaaga ee horay usoco, ma waxaan hilmaan sanahay dhammaan dadka guulaystay inay nolol dayaca oo adag soo mareen? maya bal kawaran haddii biloogoodii hore ay raja dhigi lahaayeen ma ay gaari lahaayeen guulo maanta? Jawaabtu waa may.

Dhammaan dadkaas guulaystay mustaqbalkooda ayay rajo fiican ka qabeen waxna umaysan arkayn noloshoodu say ahayd, balse waxay lahayeen han iyo himillo sare riyooyin sar sare maantana waa ku guulaysteen ha moodin haddaad maanta bilaa lacagtahay inaadan beri helayn ha moodin in lacag la`aan, aan laguulaysan Karin, ha moodin hadaad faqiir maanta tahay inaadan beri taajirayn, ha moodin in aadan milyan dheer noqonayn, ha moodin haddaad maanta waxbarashada ku hoosaysid inaadan berri ku saraynayn, waxaad ogaataa hadaad maanta dhacdo, beri dhacdo, inaad maalinta xigta aad baasayso,waayo dhacniinku waa fursad cajiib ah taasoo guusha ku barta, haddii maanta damiin laguugu yeero ha uniyad jabin hana ka murugoon balse aqbal oo

u arag inaad haysato fursad cajiib ah oo aad ku guulaysan karto, berrito dadku waxay kuugu yeerayaan aqoon yahan

Maanta haddaad baalashle tahay berrito waxaad tahay taajir, maanta haddaad Gaajonayso berri waad dhargaysaa, maanta haddaad baahan tahay berri waad helin, maanta haddaad dhibtoonayso ilaahay ayaa berri kaa faydaya ,adigu ha noqon midka quusta, adigu hanoqon midka mustaqbalka ka murugooda, adigu ha noqon midka fashilka ka baqa, walee nimaan fashilmin ma guulaysto, waddada guushuna ciyaar ciyaar laguma gaaro, maguulaysto nimaan soo jabin nimaan soo rafaadin, waxaad is wayddiisaa immisa jeer bay khasaareen dadka guulaystay, immisa jeer bay guul daraysteen dadka guulaystay, immisa jeerbay murugoodeen dadka guulaystay, immisa jeer bay gaajo ku seexan jireen dadka guulaystay, immisa jeerbaa wax barashada lacag la`aan looga baacshay, immisa jeer bay waayeen waxay jaamacad ku aadaan, immisa jeer baa figradahooda la diiday, immisa jeer baa layasay, immisa jeerbaa la niyad jabiyay, immisa jeer bay nolosha ku fashilmeen, waa maxay wax aad adigu iyaga kaga duwan tahay?

	M	**U**	**R**	**U**	**G**	**O**
Murugo:	mawjado	ufiican	ruuxa	umuurihiisa	guulaha	Oo dhan

Kac ,kac istaag ,istaag soco oo dhibka aqbal, soco oo riyooyin kaaga kaga dhabee, ma jiraan wax kaa xumaanayaa, caqabadu waa fursad hada qorshayaashaadii baabay dib usoo noolee, dib habeen ku samee dhakhso ayaad ugu guulaysanaysaa insha allah, marna ha baqan aqbal mustaqbalkag

[2]marka uu qofku dareemayo xusni oo ah dhibaato kadhalatay wax tagay oo aadan waxba ka qaban Karin sidaa si lamida isna waa arin khaldan in laga murugoodo laakiin waa ay dhacdaa dadka qabytiis waxay ka qoomameeyaan wax horay ay usoo sameeyeen oo wakhti lasoo dhaafay dhacay shalaytadatan ka dhalata wax tegey waxay iyana sababtaa inuu qofku murugoodo oo noloshiisa ciriiri geliyo isagoo ku xiraya dareenkiisa wax tegay oo lasoo dhaafay, murugada ka dhalata wax lasoo dhaafay waa mid iyana dhabaha usii xaarta guul darada iyo inaad mustaqbalkaaga lumiso qofkuna wuxuu dareemaa ciriiri , diiqad , rajo la`aan waxani oo dhammina waa wax uu qofku noloshiisa kusoo xiray , manoolayso riyooyinka rajada hanka ee waa ay dishaa sida ay u disho murugada mustaqbalku.

Figradan in laqaato waa mid gebi ahaanteedba khaldan oo aan meesha kujirin sababtoo ah dhammaan teen waxba kama qaban karno wax tegay,xataa hadalkeena hadduu afka kasoo baxo waa ina daayay,shalay sidaan ahayn maanta ma nihin , maanta sidaan nahay, berri

manoqonayno Wax kastoo lasoo dhaafo waa ina daayaan, haddii aanan inagu isku soo go`aamin oo wixii tegey nafteena ku xirin, Martiqaadka murugadu waqti uma baahna oo si dhib yar ayay inagu soo wajahdaa, waxayna saamayn wayn ku yeelataa nafteena dadka qaarkiis waa is dhigtaan oo waa ku fashilmaan, halka dadka qaarkiis ay cashar kabartan, Martiqaadka farxaddu waqti ayey qaadataa dadkana isku si umawada doonaan farxada ee waxay ka kala raadiyaan ilo kala duwan, waayo qof baa wax farxad geliya aan kan kale farxad gelin, marka aan murugoono waxaan dareenaa farxad la`aan, ciriiri, diiqad, walwal, walaac, nolosha oo aad nacdo, Marka qofka waxaas oo dhami hareeyay waxaa meesha kaga burbura farxadii iyo degenaa shihiisii nolosha wakhti ayayna kuqadata helida farxada

Codka guuxa xoogan

Waad ka awood badan tahay dhammaan wixii kusoo dhaafay sida aad uga awood badan tahay dhammaan caqabadaha kaa hor iman kara, waad ka khatar santahay sida aad shalay ahayd, shalay shabeelka wax ugaarsada ayaad ahayd maantana libaaxa ugaadhu utimaado ayaad tahay wax kasta oo kusoo dhaafay waa tageen, cashar ayayna kuu yihiin dhamaan khaladaad kaagii hore waa kuu cashar, waxayna ku baraan wadada saxda ah dhammaan khaladkasta oo kusoo dhaafay waad ka awood badan tahay wixii tagayna tiigsimaad maleh inay wax ku barraan maa haane

Marnaba ha ujoojin wax ku dhaafay, haka murugoon wax tegay jooji wakhtiga aad ku luminayso jaleecida khaladaad kaagii hore imika biloow inaad xasuus qor ka samayso waayihii hore ee nolosha is bar bar dhig dhammaan waxaa inoo soo baxaysa, inaan hada ka awood badanahay, inaan hada ka khatarsanahay, inaan hada ka sarayno hadaba yuusan wakhti kaaga lumin inaad iska agjoogto noloshii hore

Istaag, istaag kac, kac indhaha isku qabo go`aanso qorshe cusub sawiro nolol cusub hortaada eeg ka dibna indhaha kala qaad -------"nabadeey" waa ku daysay noloshii hore, uma baahnid inaad xasuusato, hadda kadib halkaas ku iloow horayna usoco, aqbal, aqbal, aqbal, dheh waan aqbalay aqbal noloshaada cusub, aqbal inaad hesho nolol tii hore ka macaan

murugada dhibaatada iyo masiibada

fadlan ha baqan inta aad akhrisanayso, waxaa kaaga danbeeya codka guuxa xoogan

Murugada noocaan ah waa mid xaqiiq ah oo jirta asal ahaanteeduna la xiriirta ma siibooyinka iyo is beddelka xaaladeed ee rabaaniga ah iyo qadaraha rabi, dhamaan masiibooyinku waa kuwo ka iman kara is beddel degaaneed, qofeed, dhacdooyin, khataro kuwaasoo ah arrimo aan la filanayn oo dhacay tasoo ay fududayso qaabilaada lagu qaabilo xaalad kasta oo dhibaatadan ka mid ah iyo falgalka lala sameeyo, xaalad kastoo

lagu qaabilana waa mid dhabaha usii xaarta in uu waxaasi sii bato ama sii yaraado, haddii masiibada lagu qaabilo in laga xumaado waa sii badataa, haddii loo samrana waxay noqotaa mid yaraata oo an waxba ahayn

Ma siibooyinku waxay noqdaan kuwo laga murugoodo oo aan la ilaawin

lana rog rogo sababta keentay, siday ku dhacday, laga carood amase laga xumaado iyadoo aan loo qasdin qaddar rabi inay keentay amase aan la aqbalin dhib kaas iyo xaaladihiisa, Amase waxay noqdaan kuwo aan laga murugoon oo la iska ilaawo iyadoo loo tix gelinayo inay qaddar rabi tahay oo aan baaqanayn, caadina loo aqbalo taasoo ka dhigta masiiibo dhacday balse la ilaaway oo aan laga murugoon khatar kasta oo ay leedahayna la ilaawo

dad qaar marka ay la kulmaan masiiboyinkan sida: dad uu jeclaa uu waayay, maal iyo duunyo kaluntay qofka oo lixaadkiisa dhaawac kasoo gaaro, qofka oo masiibooyin yar yar la kulma, ama is bedel naf ahaaneed oo ku dhaca kadib qofku wuxuu noqdaa mid ka wal wala waxa ku dhacay, oo wuu ka wal bahaaraa, baroorta, ka dibna murugooda ,halka kuwa kalana ay aqbalaan oo aysan waxba kasoo qaadin, xataa hadii dad ay aad ujecel yihiin ay dhintaan, ama lixaad koodu dhaawacmo, waa ay samraan mana kala jecla wax kasta oo ku dhaca kamana murugoodaan,

Dhammaan sifooyin kan waa kuwo iska caadi ah oo dhammaan dadka murugaysan ay wada yeelan karaan waxaana loo yaqaanaa muragada qofka kaga timaada xaaladaha dhibaatada ee qofka soo wajaha ama shakhsi kale oo ehliyada ka mida oo uu qofkani aad u jecel yahay, waana xaalad haddaad waraysato dad soo murugooday aad ka helayso.ha daba dhammaan waxa aynu ka hadlaynaa waa qadar rabi dadku marka ay ku dhacaan ama la kulmaan xaaladahan oo kale ma aqbalaan, oo waa ay ka wal walaan, walbahaaraan, tasoo dhabaha iskugu xaraysa inuu qofku murugoodo , Waxaan shaki kujirin in qofka ay haysato murugada kaga timaada masii booyinka ama isbedelka uu dareemayo – diiqad, ciriiri, ama dareen rajo xumi muulka qofka oo isbedela kasoo sababa walwal inuu qofka kufurmo, murugo (stress)
Xaalada murugo ee noocaan ahi waa mid qofka gebi ahaanba saamaysa waxaana markiiba laga dareemi karaa muuqaalka qofka , hadalkiisa , waxaana kuu soobaxaya nooca murugo ee qofkaas haysa.

Ma waxaynu iloowsanahay in alla wayni qadartiisu ina seegayso?
Waa maxay sababta aynu u dafirayno arinkaas?
Waa maxay sababta ay dadku uga murugoodaan?
Bal ii sheeg farqiga u dhaxeeya qof lixdiisa lixaad qaba iyo mid curyaan ah? Waa maxay sababta aynu dhibka u aqbali la`nahay ?

Codka guuxa xoogan

Waan ku dareemayaa in aad in badan murugaysnayd, waan ku dareemayaa in wal wal ku haysto, waxaan umalaynayaa in diiqad aad dareemayso, waxaan filayaa inaad ciriiri dareemayso, waxaan filayaa in waalidkaa ay wada dhinteen ama mid kamida, waxaan uma laynayaa inaad agoon ama rajay/rajo aad tahay, waxaan umalaynayaa in caruur taadii ay dhinteen, waxaa umalaynayaa inaad imtixaanka dhacdo, haba ahaatee in qofkii waxbarashada kaa bixin jiray uu dhintay, haba ahaatee inaad caadis guri giina kala kulanto, haba ahaatee in had iyo goorba aad dhibantahay, haba ahaatee in qoyskiinu uu kudayacay, haba ahaatee inaad curyaan aad tahay, waxaan umalaynayaa in lagu yaso, waxaan umalaynayaa in dadku kaa faanaan, waxaan umalaynayaa inaadan lacag haysan aad waxaad rabto ku gatato, waxaan umalaynayaa in aad faqiir tahay, aadan qadayn, quraacan, oo aad baahan tahay, waxaan umalaynayaa in degaankaagu dhib badan yahay in aad ku dhibantahay oo colaadi ay ka socoto, waan ku dareemayaa in qof fool xun lagugu tilmaamo, waan ku dareemayaa in madoow lagugu caayo, waan dareemayaa in dheeraan ama gaabni lagugu caayo waxaan filayaa in dhammaan tood aad kawada murugaysan tahay oo aad waxaad samayso garan la`dahay

Kasoo gudub walaalkayoo/walaashayeey, ilooow oo maankaaga ka saar hadii aad midkood ama dhammaan aad ka murugaysan tahay, iloow oo hada iloow mar walba (alle) saree oo waynaaye, ayaa ku jecel ha is raacin dhammaan wixii aad lasoo kulantay, waayo qoomamo iyo walbahaar waxaan ahayn ku tari maayaan, ogow in halkii daqiiqo oo aad qoomamootid ama walbahaartid aad luminayso boqolaal daqiiqo oo aad farxi lahayd, haddaba walaal ka gudub hada maankaaga kasaar, ha uliicin dhibka ee aqbal oo guusha isku diyaari, miyaadan ogayn in aad nasiib badan tahay, waayo waad dhibaatootay dhibka qadarkiisuna waa waxa ku siiya waxaad rabto ,war dhibka qadar kiisa ayaa meel sare ku gaarsiiya, kumanaan aan dhibtoon waxaad kaga dhoowdahay guusha waxaad kaga dhowdahay fursada waadna ka khatarsan tahay, ogoow walaal kayoow/ walaashayeey in dhibka ku soo maray uu san waxba kuyeelayn in murugada iyo calool xumada ku soo martay aysan waxba ku yeeli Karin, ogsoonoow in meel sare aad ku gaarayso

Kac ,kac istaag, horay usoco talaabso inta aad talaabsan karto , ha ujoojin caqabada, ha ujoojin ciriiriga, ha ujoojin dhaleecaynta, ma aad fool xumid lakiin dadku kuma arkaan, faqiir ma tihid balse duruuf ayaa ku haysata, doqon matihid oo degaankaaga ayaa dadka duleeya, damiin ma tihid balse sir ayaa kugu qarsoon waana soo baxaysaa, laguma necba balse dadka cadaadis kooda ayaa badan, waa dad iska wada dhibaataysan, ha ujoojin caadiska kaaga imanaya dadka kale, ha ujoojin

duruufaha ku haysta, ha u liicin murugada, wal walka iyo walbahaarkan, hadeer dil, dishayba anaaba kuugu makhraati furaya , si kasta oo aad usoo xanuusatay, si kasta oo aad usoo murugootay si kasta oo aad usoo guul daraysatay, haddana waad guulaysanaysaa, waad gaaraysaaa waxa kaa guuxaya oo aad rabto, waad gaaraysaa baahidaada, ma tihid daciif, ma tihid mid liita, ma tihid laga roone, qofka liita waxanoo dhiba umuusan dulqaateen, waa horuu dhiban lahaa ogoow inaad ka awood badan tahay wax kasta oo ay dadku kuu malaynayaan ogoow faqiir, damiin, nacas, fulay, doqon, laan gaab, qof liita, dhamaan tood waxaas bay kuugu yeeraan, balse waa tooda oo adigu waad ka awood saraysaa, waad ka khatarsan tahay waligoodba hakugu yeereen ha ujoojin

Walaalkayoow/walaashayeey:- haddaad dhibkii aqbashay diyaarna utahay guusha, kac oo hadeer istaag, tag meel cidlo ah oo aan cidi joogin, indhaha isku qabo ilaa 5 daqiiqo adoo indhaha isku haya sawiro nolol macaan, iska iloow wixii hore , ka dib adoo dhoola cadaynaya in dhahaaga kala fur, isku arag inaad is bedeshay, wixii horana marnaba ha xasuusan, kadib samee ficil ha ugu yaraadeen inaad laba shay dhaqato, xiro galabta beddelna labada aad hadeer xiran tahay, kac oo timahaaga shanlee, cidiyaha iska jar, cadayo, qubayso oo waliba siwacan usoo qubayso, tuko laba ragcadood oo sunaa kadibna rabigaa bari, bedel qaabka hadalkaaga, ku hadal hadal qaboow, degan, naxariis leh, fudud ,

tani waxay cadaynaysaa inaad isbedel diyaar utahay,Masha allah waad guulaysatay, waad guulaysatay, waad is bedeshay

Waad aqbashay dhibkii guulna waad isku diyaarisay, hasoo jeesan oo hasoo jaleecin wixii hore halkaas ku iloow, ku damaashaad isbedelkan iyo noloshan cusub, aqbalna

"Alle subxaana watacaalaa wuxuu quraanka kariimka ah ku yiri "

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ[Al-baqara - 277] kuwa Rumeeyey Xaqa, Oo Camalfiican Falay, Oo Oogay Salaadda, Oo Bixiyey Sakada Waxay Ka Mudan Ajirkooda Eebahood Agtiisa, Wax Cabsi Ah Iyo Murugana Korkooda Ma Ahaato.

Waad aragtaa hadalka alle wayni, ina leeyahay , waa in aan tukanaa, camalkeena wanajinaa, sakada bixnaa, allena wuxuu inaka kaxaynayaa murugada iyo baqdinta alle wayn isaga ayaa marwalba ina garabtaagan haddii dhib ina soo martana waa inaan u samirnaa oo aynaan ka murugoon, waa inaan aqbalnaa wax kasta, oo rabigeen sareeye caabudnaa

Astaamaha lagu garto qofka murugaysan

qofkasta oo murugo la diifaysani wuxuu leeyahay astaamo lagu garan karo ama lagu sifayn karo in ay qofkaasi murugo hayso, oo uu dhibtoonayo dhammaan astaamaha kan waxaan ku garan karnaa qaab cilmiyaysan iyo qaab caqliyaysan tasoo laga dheehan karo qofka ay murugadu degtay iyadoo laga sahaminayo astaamo kala duwan, kuwaasoo kuu cadaynaya nooca murugada qofka haysa ama heerka ay marayso. haddaba akhriste hadii aad qof astaamahan oo kale iyo kuwo lamidaba aad ku aragto waxaa lagaaga baahan yahay, inaad daryeesho qofkaas oo aad caawiso ama cid caawisa ugu yeerta, adeeg kasta oo aad u samayso waxay unoqo naysaa daryeel iyo raaxo wuxuuna dareemayaa caawimaad iyo gar gar gaar, waana ka kala fududaanaysaa, fadlan hadaad aragto qof walaal kaa ah oo murugaysan, walwal san, niyad jabsan isku day inaad la wadagto wax kasta oo uu dareemayo naxariisna tus, rabaa naxariis hayee

amase haddii aad adigu tahay, waxaa lagaa rabaa inaad aqbasho dhibka iyo dhamaan wax kasta oo aad dareemayso, guushana isku diyaariso amase aad la xiriirto dadka wanaagsan oo dadka lataliya, amase waa inaad naftaada laftigeeda caawimaad ka dalabtaa adiga oo wax kasta is iloowsiinaya oo naftaadana raali gelinaya alle wayna talo saaro oo raali gali isagaa ah badbaadiyaha nolosha aduunka iyo Aakiraba, isaga ayaa

keligiis ah, isaga ayaa mulkiga leh, majirto cid lawadaagi karta maamulka iyo talada. Dhegayso codka guuxa xoogan oo aan hoos kuugu qoray:

isbedel xaaladeedka shakhsiyada gudaha qofka

Marka laga hadlayo cilmiga gudaha ee qofka waa ahaanshaha shakhsiga nafsiyadiisa uurka iyo waxa uu ka yahay gudaha iyo quluubta hoose
Is badalka xaaladeed ee gudaha qofka waxaana lagu tilmamaa dareenka qofka uurkiisa kujira oo iska bedela sidii uu markii hore ahaa tusale ahaan hadii uu qofku dareemayay farxad oo uu murugoodo waxaa dareenkiisu isku bedelaa mid bilaa farxad ah oo xun, dhadhamadiisuna xuntahay oo aan loo dulqaadan Karin dhegaysigiisa,Tani waa marxalad ay mudo dheer qaadanayso in lafahmo qofka balse isaga iyo alle subxaan watacaalaa uun baa og waxa gudihiisa kujira, waxaase kale oo lagu dareemi karaa in falgal lala sameeyo si loogu dhaadhaco quluubta gudaha qofka arimahana waxaa badanaa sixi kara dadka psychologists ka ah (cilmi nafsiga bartay)
Cilmiga is bedelka gudaha waa kan go aamiya xaaladkasta oo qofka soo wajahda bal kasooo qaad marka ugu horaysa murugadaan ka hadlaynay waxay kasoo baxdaa gudaha qofka iyadoo dareen ah oo bilaa maamul ah
Bilaa maamul waa iyadoo dareen ahaan ugu dhexjirta gudaha qofka amar ay kusocotana aan lahayn marka laga reebo go`aan qaadashada

qofka, qofku isaga ayaa go aamiya xaaladu noocay noqonayso, Bal akhristaha qiimaha badanoow kawaran hadii markii hore ee murugadu bilaa maamulka ahayd, uu maarayn lahaa isagoo codka gudihiisa kasoo baxaya u adeegsanaya mid togon oo (positive) ah si ay xaaladkasta ugu noqoto mid usaxan oo hagaagsan

Dareen rajo xumi waa iyadoo qofka dareenadiisa caadiga ah ay weheliso rajo xumi wax kastana ka eegaya dhanka xun ee luuqada qalaad lagu yiraahdo (negative) , rajo xumidu maaha wax kale ee waa filashada qofka oo xumaata taasoo sawir kasta ee uu dadka , walxaha iyo mustaqbalkaba ka aaminsanaa oo xumaada, Saamayntan ayaa sababaysa inuu qofku dareenkiisa isu bedelo mid murugaysan , Ciishan, walbahaarsan, walwalsan, niyad jabsan ,Balkaso qaad qofka ay caruurtu kadhimato haduusan iimaan lahayn wuxuu inbadan ka walwalayaa sababta ay caruurtu udhinteen, wuxuuna oranayaa hadaan saa samayn lahaa waxaan iguma dhaceen, dayac bay caruurtaytii u dhimatay muulka ayuu iska xumaynayaa wuu si raacsiinayaa, Xagaas waxaa inooga soobaxaya rajaduu qadarta iyo mustaqbalkaba kalahaa inay luntay dareen ahaan laakiin maaha wax jira. Maaha in mustaqbalkiisu lumay ama qadartu markale wanaag ku siinayn miyuusan/miyaysan markale caruur dhalayn? aaway rajadiisa iyo ku kalsoonaanta alle wayni? Alle miyuusan ahayn, kan markii horaba caruurta siiyay hadana kaqaaday caafimaadka kusiiyay, nolosha wacan kusiiyay, nabadgelyada kusiiyay?

Alle wuu awoodaa inuu waxaad rabto kusiiyo balse wax kasta waxaa kasoo horeeya imtixaan adiga ayaa lagu eegayaa heerka iimaankaagu marayo maaha oo kaliya cidii awlaada laga qaaday ,Balse sidan si lamida waxay noqon kartaa dadka ,duunyada ,caafimaadka iwm

Isbedelka muuqaaleed ee nafsada qofka

Muuqaalka qofku waa meesha labaad ee murugadu saamayso ama isbedelka ku dhaco, muqaalka qofka taasoo iska bedelaysa suu ahaan jiray isuna beddelaysa si kale oo murugo ku lammaantahay, haddii murugadu ka awood badato shakhsiga waxaa meesha ka baxa daryeelka iyo dareenada macaan ee naftiisa, haddii ay meesha ka baxaan daryeelka naftiisa iyo dareenada macaani waxaa meesha ka baxaysa muuqalka qofka taasina waa sababta aynu ugu magacawnay isbeddelka muuqaaleed ee qofka,maadaama uu muqaalku yahay shayga ugu horeeya ee ay indhahaagu qabanayaan, waxaad si dhibyar ku dareemaysaa in qofku uu dhibaatoonayo amase arini ku timi oo uu ka murugaysan yahay.Xanuunka badan ee murugada iyo dhibaatadu waa mid qofka ka awood badisa iloow siisana naftiisa iyadoo meesha ka saaraysa dareenada macaan ee uu qofku ku raaxaysto, hadii qofku waayo xiiso gelin iyo inuu dareemo dareeno fiic, fiican waa ku adag tahay in uu naftiisa xasuusto iyadoo ay ugu wacan tahay lata caalida dhibaatada iyo murugada qofkaas haysata ee muqaal kiisa bedeshay,waxaad arkaysaa qofka isbeddelka muqaaleed ee ku dhacay sida markaad aragto hebel oo

aad taqaanay isagoo dayacan, marya wasakha gashan busaaradaysan, caafimaad ahaan uliita, sida inuu caatoobo, iska xanuusado, daciifo, oo uu murugo iskaga noolaado. Dhammaan calaamadahan waa kuwo ina tusaya in gebi ahaanba xaalada qofkaasi is bedeshay. Ujeedka qoraalkan waa inaan wax ka ogaanaa astaamaha iyo is bedelada ku dhaca qofka murugaysan, si aynu wakhti kale ugaga faa`idaysano inaan ku caawino qof dhibaataysan iyo inaan garan karno qofka murugaysani inta ay leeg tahay murugadiisu

isbedelka meesha uu kunool yahay qofku

Tani waa astaanta sadexaad ee aynu ku arki karno qofku marka uu murugaysan yahay ama dareemayo dhibaato xoogan oo uusan aqbalin

Astaantani waxay soo ifbaxdaa marka uu qofku maarayn kari waayo isbadalka hore ee naftiisa oo uu murugada isa siiyo dhibkana u adkaysan waayo tasoo usii kala baahaysa daafaha noloshiisa iyo inay gaarto heer ay dhaxal siiso inuu naftiisa quus dhigo oo uusan daryeelin kadibna hooygu faraha ka baxo calaamadaha aynu ku arkaynana waxaa ka mida busaarad, qaabdaro, dayacnaan ka muuqata qofku meesha uu kasoo kacay amase ,inuusan qofku hagaajin gurigiisa mudo 6 billood amaba ka badan, taasoo sababaysa dayac naasho xaga nolosha ah iyo in qofku diiqadoodo, dhibtoodo, hoosta ka dhibtoodo,uur xumaado, naftiisa xal u

waayo, dhammaan waxani oo dhan waa astaamaha guud ee aynu ku arkayno qofka murugaysan iyo heerka ay la gaadhay, waxan oo dhana isaga ayaa masuul ka ah waayo wuxuu san aqbalin dhammaan dhibkii soo gaaray waana ka wal walay, walbahaaray, murugaduna waxay noqotay mid dushiisa ku ciyaarta si ay fursada nolosha u nacsiiso, dhibkana uga dhigto mid cirka isku sii shareera qofkana dhaxal siiya gebi laba dhaclayn, raaxo la`aan,yool la`aan iyo jiho wareer ku gedaaman noloshiisa

codka guuxa xoogan

Dheh waan aqbalay dhibka, guushana waan isku diyaarinayaa, ogoow walaal dhammaan waxaan kor kaga soo hadalnay, maaha wax kuu cuntama, maaha wax ku dhibi kara, maaha wax ku cabsi gelin kara, maaha wax kaa awood badan, maaha,maaha seefaha dilaaga ah, balse waa waxyaabo basiida oo ku dhuumaalaysanaya xaaladaha nolosha waa kuwo bilaa hoy ah, waa kuwo bilaa jiho ah, waa kuwo qofka dareemaya ama ka murugoonaya marti ku ah, oo aan ku sii negaanayn, adiga ayaa marti geliyay, adiga ayaa ka naxay masaakiinta bilaa hoyga ah, adiga ayaa ka murugooday dhibka murugada laftigeeda, balse maaha in ay ku murugo gelisay murugadu, maaha, maaha, ha moodin inaad murugootay noloshana aad ka dhacday, kumanaan sano haddaad murugooto waxaa

ka awoodbadan jiritaankaaga, waxaa ka awood badan shakhsiyadada cajiibka ah, waxaa ka awood badan hal mar ah oo aad aqbasho dhibka guushana isku diyaariso, waxaa ka awood badan waa adiga, mar naba ha is dhigan, marnaba ha quusan, marnaba ha ujabin dhibka, dhibku yuusan saamayn muqaalka naftaada, dhibku yuusan saamayn muuqaalka hooygaaga, dhibku yuusan saamayn muqaalka noloshaada, aqbal, aqbal, aqbal dhibka oo guusha isku diyaari

Sida loo maareeyo murugada

Maaraynta murugadu waa mid basiid ah oo aad iyo aad u fudud, in si saxa loola tacaalaana ay fududahay iyadoo loo eegayo asalka waxay ahayd markaasna faaska loola baxayo sidii unuunka looga jari lahaa . In la daaweeyaa murugada dadka qaar ayaa waxay aamineen inay san suurto gal ahayn, laakiin taasi waa figrad khaldan,waayo murugadu awalba waxay ahayd maskiin fursad inaga heshay oo aan inagu jaanis siinay, hadana inagu waynaatay, haddii aan go`aaan sanana aan fursada kala laaban karno oo aan sifufud xiriirka ugu jari karno, noogama baahna shaqo adag oo aan kula tacaalnaa balse waxay ubaahan tahay sir yar oo aan kuu sheegi doono haddii aan samayno oo aan ku dhaqano waxaan gebi ahaanba meesha kaga saari karnaa murugo iyo wixii la hal maala, xataa wakhti inoogama baahna inaan dawadeeda kulumino lakiin waxay inooga baahan tahay inaan aamino oo aan aqbalno inagoo guusha isku diyaarinayna

- **Alle talo saaro subxaana watacaalaa:** Alle isaga ayaa ina abuurtay dunidan iyo waxa saarana isaga ayaa leh, taladu gacan tiisay kujirtaa murugada iyo farxadana isaga ayaa keena ,xanuunka iyo caafimaadkana isaga ayaa keena,geerida iyo nolosha isaa keena. Ku xirnoow alle oo had iyo goorba bari oo xus cidkalan hala wadaajin alle isaga ayaa ina yiri adoomadayda ibarya anaa ini siinaya waxaad rabtaane, alle waa ku farxaa marka isaga wax lawaydiisto , bili aadamkuna waa ka xumaadaa marka aad wax waydiisato, walal had iyo goorba caabud isaga oo bari alle sareeye isagaa kasaray dhibka.

- **Samir iyo dulqaad same :** Haddii dhibaato adduunyo kugu habsato noocay doonto haba ahaatee intay doontana ha lee kaatee samir iyo dulqaad samee Allana wuxuu la jiraa kuwa samra, Dhibaato adduunyo kastana waatii faydanta, mar kastoo mugdigu batana iftiinka ayaa soo dhawaada, adigu marwalba samir iyo dulqaad la imoow , allena wuxuu quraankiisa ku sheegay inuu lajiro kuwa dhibka ku samra

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

[Al-baqara - 155] {***waxaan Idin Ku Imtixaannaynaa Wax Cabsi Ah Iyo Gaajo, Iyo Nusqaamin Xoolaha Iyo Nafta Iyo Midhaha, Ee U***

Bishaaree-Kuwa-Samra}

Waalaal aduun kan intaan saaranahay waa la ina imtixaamayaa, waan dhibaatoonaynaa, balse waa inaan usamirnaa dhibka oo aqbalnaa

- **Garowso waxaad ka murugoonayso:** Haddii aad fahantay waxaad ka murugoonayso beddel habka aad ufikirayso iyo mabda aad ka haysato, xataa haddii ay wax xun yihiin ,isku day inaad waji kale ku eegto,kasoo qaad haddii aad imtixaan aad ka wel welayso inaad ku dhacdo ,beddel habkan oo intaad welwel wakhtigu kaaga lumilahaa wax iska akhri aamin inaad ku guulaysanayso 100% xataa haddii aadan mesha waxba ku hayn, bedel codkii hore ee aad dhegaysatay una arag inuu mid beena oo daciifa ahaa, isku day inaad adeegsato codadka guuxa xoogan ee dhirta iyo dhagaxaba shiili kara kuwaasoo ku duugan gudahaaga iyo shakhsiyadaada hoose, garawsashada waxaad ka murugoonayso waxay ka dhigaysaa naftaada mid bukaan iyo dabiiba {dhakhtar} isku ah oo sida tusbax lafuray wax kastaba u kula dhaqaajinaysa.

- **Filo rajo wacan** : rajada wacan waxay ku dareen siisaa kalsooni murugaduna waxay dishaa kalsoonida , haddii aad raja aad filanayso ay tahay mid fiican waxaa badanaysa kalsoonida aad wax

ku qabsan karto waxaana yaraanaysa murugadaada , filashada rajo wacan waxay soo jiidataa farxada iyo rajada, waxayna kuu kaxaysaa dhabaha guusha iyo aqbalida dhibaato kasta.

- **Samee ficil :** inaad samayso ficil waa wax aad u dhib yar, lakiin ubaahan karti iyo dadnimo buuxda , markastoo ficil lasameeyo waxa yaraata murugada shay, waxaana sahlanaata qabashada hawl larabay, haddii aad ka murugaysan tahay inaadan gaari kaxayn Karin , ilaama aad ficil samayso gaariga ma kaxayn kartid oo fikirkaa khaldan baad kudanbay

  Samee ficil hadeer waxaa saaxada ka baxaya ka wal walka in wax laqabto

- **Rumaynta qadarka:** Rumaynta Qadarka, dhib iyo dheef wixii kugu dhaca inaad ogaato in alla kuu qoray adigoon dunida Imaan,Nebiga (SCW) wuxuu yiri: “waxaa yaab leh qofka Muslimka arimihiisa, wax kastoo qabsadaa waa u khayr, qof aan muslin ahayna arrintaas ma helo, Hadduu wanaag helo Alluu mahdiyaa markaas ayuu khayr u noqdaa, haddu dhib qabsadana wuu Sabraa(dulqaataa) markaasaa Sabirkaasi khayr u

  Noqdaa” . C/laahi Bin Cabaas ayaa nebigu SCW ku yiri: “ogow haddii dadkoo idili ku heshiiyaan inay dhib kuu gaystaan inayan kuu gaysan Karin waxaan alla kuu qorin, haddiise ay ku heshiiyaan

inay wanaag kuu qabtaan inaysan kuu qaban Karin wax aan alla kuu qorin" qaddarka rabina maaha mid labaajin karo ama mid ubaahan in cidkale lagala tashto oo wax laga wayddiiyo, balse talada iyo go`aankuba waa kuwo rabi ukhaas ah oo aan cidi lawadaagi Karin, adigu marwalba aqbal wax kasta oo kugu dhaca shar iyo khayrba

- **Waxba hakasoo qaadin dhibka:** marka aad ka dhigto wax aan macna lahayn dhibka, wuxuu isu beddelaa mid faa`idol eh, buun buuninta iyo ka cabashadu waa shidaalka dhibku kusii badan lahaa, waayo haddii aan dab siibaxay iska dayno waa damayaa, laakiin haddii aan gaas kusii shubno waa sii hol cayaa oo cirkuu gaarayaa, dhibkuna waa sidaas si lamida haddii aan is ilowsiino waa ina ilaawayaa, laakiinse haddii aan xasuus naano waa ina xasuusanayaa, taabedelkeeda haddii qof aad uqaylinaya oo xanaaqsan uu ina caayo isagoo dagaal inaka doonaya, hadii aan lacaytanana waan is dilaynaa , balse haddii aan ka aamusno oo aan qayladiisa waxaan jirin ka dhigno waa isku xishoonayaa oo qaboobayaa hadhowna ina raali gelinayaa, Sidoo kale dhibku wuxuu ina raali gelinayaa markii aan ka aamusno oo aanan ladagaalamin. Ladagaalan see ah? Haddii wax inagu dhacaan oo aan dhib u aragno sida inaan qaylino walwalno bood boodno alla

ba`ayeey, hoogayeey iyo wixii lamida dhibku waa kaaga sii daraya, deganaashahana waa ku baa ba `ayaa.

- **Sallaadda wardiga iyo digriga:** mar haddii uu dhibku kugu sii bato xaaladdu kugu adkaato, welwel iyo walbahaar ay iskugu kaa yimaadaan, Salaadda badso, salaadu waa furuha farxada iyo rayn rayn, suubanoow nabigeenii محمد صلي الله عليه وسلم markuu ciriiri dareemo iyo dhibkay gaaladu ku hayaan wuxuu u degdegi jiray salaada si uu raaxo u dareemo yaa allah, bal eeg walalkayga qiimaha badanoow heerka ay salaadu joogto, siduuba alla na faray Kaalmaysta sabirka iyo salaadda, akhrinta Qur'aanka, wardiga, iyo baryada allaba waxay ka mid yihiin waxyaabaha qofka dhibaatooyinka aduunyada hilmaansiiya.

- **Faham ujeedda abuuriinka iyo nolosha** : fahamka aad fahamto ujeedada aad u nooshahay iyo mida laguu abuurtay waxay yaraynaysaa inta aad hadba murugoon lahayd, ujeeda aad unooshay maaha inaad si caadiya iskaga noolaato iskaga joogto uun qof iska nool aad noqoto lakiin waxaa loo baahan yahay inaad faham to in laguu abuurtay in aad alle caabudo aduunkan sharaf iyo maqaam sare aad kaga noolaato inaad nolol sare noolaato inaad

dhimanayso inaad aduunkan camal wanaagsan kashaqaysato aakhirana jano lagugu abaal mariyo

Alle wayni, jin iyo insiba wuxuu u abuurtay in caabudaan isaga

Alle wuxuu quraankiisa kariimka ku leeyahay

۞ وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۖ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا [An-Nisaa - 36] *{Caabuda Eebe hana la Wadaajinina waxba, Labada Waalidna u Wanaag fala, iyo Qaraabada, Agoonta, Masaakiinta, Dariska dhaw, Dariska Durugsan, Saaxiibka Dhinaca, Socotada iyo waxay hanatay Gacmihiinnu, Eebana ma Jecla Cidda Kibirka badan ee Faanka badan}*

faham inuu imtixaan jiro wax kastaa alle waa kugu imtixaami karaa, waad xanuusanaysaa,waad gaajoonaysaa, waalagu dhibayaa,baro qaabka loogu baaso imtixaanka cibaadana loo dhiso ,hadaad mooday nolashu in la iska noolaado oo aan waxba kugu dhacayn waa figrad khaldan, balse waxaan kugu latalinayaa inaad usii diyaar garowdo dhibku intaanu kugu dhicin aqbalna dhibkasta oo guusha isku diyaari

- **Ufekerka wacan si (positive ah)** waxay kaa caawinaysaa inaad caqab kastoo kusoo marta aadan waxba u arag ama aad caqabada laftigeeda aad fursada ka dhex samaysato, adoo mar walba si wacan ufekera oo wax walba khayr kadhigay , masoo hawaysato

murugadu qofka badanaa dhanka fiican wax ka eega allana kuxiran, fekerka wanaagsan waa kan ku siiya, farxada waa ka kuu sheega inuu dhibku fursad yahay. Codka hoose ee ay kulamaan tahay rajada wanagsan ee togan (positive) wuxuu sahlaa shaqo fiican, dareen farxadeed , horu socod noqo mid markastaba dhanka fiican wax ka eega caqabadan fursad u beddelaa,

- **Ha rumaysan warka dadka kale:** tani waa mushkilada ugu wayn ee dadka saamaysa, dadka oo dhammi run madawada sheegaan, waxaana jirta dadka qaar waxaysan aqoon fiican ulahayn ama cidkale kasoo maqleen inay sheegaan adiguna aad rumaysatid taasoo albaabada ufuraysa murugada iyo shakiga iyo wal walka , xataa waxay kaa shaki kalin karaan shay aad taqaano iyagoo iska dhigay inay kaaga war roon yihiin iyagu , dadku qayb runta iyo xaqiiqada ay hayaan bay kuu sheegan, qabyna wax aysan aqoon oo ay dadkale oo khaldan kasoo maqleen bay kuu sheegaan , marka wararka noocaas oo kale ay kuu sheegaan oo aad kala saari kari waydo kooda saxan waxaa larabaa inaadan isku mashquulin ee aad ka gudubto , ama si cilmiyaysan uqaadato adoo kartidaada iyo kalsoonidaada adeegsanaya waxaan tusaale ahaan usoo qaadanaynaa, kawaran hadii uu ku hayo hargab waliba markaas kugu cusub,aadna lakulantid dad si aad wax uga way diisid waxa

hargabka loo isticmaalo, waxaa hubaal arrintan inay samaynayaan, qaar waxay ku dhahayaan "war lagu qaadye orod oo dhakhtar u tag hargabku yuusan qaaxo(Tb) kugu noqone.cajiib! Qaarkalana waxay kuu sheegayaan in aadan wax dawo ah isticmaalin oo aan hargabka daawo loo qaadan, iyagoo dhahaya war hargab daawo maleh ee ha isdilin, meesha kuwo kalana kaaga sheegayaan inaad xalwad iyo caano kulul oo hayl leh aad isticmaasho,Dhamaan tood waa ay khaldan yihiin wax wara oo ay u hayaan ma jiraan waxayna kaaga sheekaynayaan waxay dadkale ka maqleen

- **Akhriso ducooyinka walwalka, murugada, hamiga**. Ducooyinkan hadaad akhriso waa xaqiiq inaan murugo kugu dhacayn , ama kugu sii raagayn , akhriso xafid oo markastaba kaga ducayso murugada

اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك ، عدل في قضاؤك ،أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ، ونور صدري ،وجلاء حزني وذهاب همي

{allahumma innii cabduka, ibnu cabdika, ibnu amatika, naasiyatii biyadika, maadin fiiy xukmuka, cadlun fii qadaa`uka, as-aluka

bikulli ismi huwa laka, sammayta bihi nafsaka aw ansaltahu fii kitaabika, aw callamtahu axadan min khalqika, aw istasarta bihi fii cilmil-qaybi cindaka, antajcala quraana rabiica qalbii, wa nuura sadrii, wa jalaa-a xusnii, wa dahaaba hammii}

Rabbiyoow Anigu waxaan ahay Adoonkaaga, iyo wiilkii adoonkaaga, iyo wiilkii adoontaada, foodaydu (hogaagkaygu) waxay ku sugantahay gacantaada, xukunkaagu wuu igu socdaa qadarkaaguna (waxa aad ii qadarto) waa cadaalad dhexdayda, waxaan kugu weydiisanayaa magac kasta ood leedahay, kaas ood u bixisay naftaada amase aad kusoo dajisay kitaabkaaga dhexdiisa, amase aad bartay qof kamid ah uunkaaga amase aad ku gaar yeeshay agtaada cilmiqaybka dhexdiisa, in aad ka yeesho Quraanka weyn qaboojiyaha qalbigayga, iyo nuurka laabtayda, iyo faydaha walbahaarkayga, iyo tagsiiyaha murugadayda ama walwalkayga".

- **Kor uqaad aqoontaada**: marka aad go`aan sato inaad naftaada wax barto wax badana aad akhriso oo aqoontaadu sii yaado ,waxaad ogaanaysaa hadafka noloshaada, waxaadna dareemaysaa in aad wax badan qabsan Kartid oo aad awood leedahay,qofka wax

bartay waa uga yar yahay dadka kale amase kumaba dhacdo murugadu , Aan ku siiyo tusaale yar ka waran haddii aadan afsoomaaliga aqoon ama aadan waxba akhrin buugan fursad aad wax badan kaga ogaato maheli lahayd, waxaan kuu hubaa hadii aadan afsoomaaliga aadan aqoon buugan oo ah dhiiri geliyaha ruuxda, awood umaadan yeelateen inaad akhriso.Sidaas si lamida qofka waxbartaa wax badan buu ogaadaa halkii uu hadba dadka aan waxba aqoon waxay rabaan uga sheekayn lahayen.

- **Xiriir wanaagsan lasamee ama ka ag dhawoow dad fiican:**

Waxaa xaqiiqo ah qofka intabadan la jooga ama ka agdhoow dadka wan wanaagsan ee sida wacan ufekera inuusan dareenada xun qaadan oo aysan jaanis kuhelayn ay khiyaali uga sheekeeyaan, lajoogista dadka aqoonta leh ee wanwanaagsan waxay siyaadisaa inay kor uqaadmato xamaasadaadu, markay kula sheekaysanayaan waxay kaaga sheekay nayaan wax idinkoo dhan idiin muhiima, fadlan iska ilaali inaad wakhtigaaga kulumiso dadka xun xun ee (negative)ka ah yuusan wakhtigu kaaga lumin dadka sida khaldan ufekera,hana la saaxiibin, hala sheekaysan, wakhtigaaga haku lumin , hadii kale waxay mugdi gelinayaan noloshaada , waxayna kaa kaxaynayaan jaaniska xoriyada iyo is ahaanshaha, waxayna kuu saamaynayaa sida dhibicda dhiiga ah ay u saamayso biyaha

maanta ka xoroow dadka sida khaldan u fekerayaasha ah, kuna hareeree noloshaada dadka sida wacan u fekerayaasha ah .

- **Samayso wakhti aad naftaada lahadasho oo fekerto:** samayso wakhti aad isla sheekaysato, goorma ayaad fekeraysaa, goorma ayaad riyooyin kaaga sawir ahaan udaalacanaysaa adoo kuguulaystay, Samee wakhti aad ku qorshaynayso hadaaftaada,same jadwal aad marwalba ku dhaqanto, samayso buugga xasuus qorka (notebook) samee jaanis aad dib ugu eegto wixii aad ku guulaysatay,wixii aadan kuguulaysan, isla hadalka naftaada wuxuu kuu saamaxaa inaad garato caadooyin kuuxun, iyo kuwa kuu wanaagsan. Hadeer meesha kasaar caadooyinka kuu xun.

- **Filo guul darada:** Haddii aadan ogayn in guul daro kaso kayso guusha waxaa iska fudud inaad han dhigtid oo aad walaacdid, waxaan kuu sheegayaa dhammaan cidkastoo guulaysataa dhib ayay soo mareen, Waddada guusha mayaalaan, kabo adiga laguu dhigay inaan kusococto balse waxaa dhex yaal qodxaan laguu dhigay inaad ka gudubto, Guuldaradu waa ay kasoo hormartaa guusha ,sida dabayshu uga soo hormarto roobka ,taasina waa sababta ay dadka intooda badan ugu haraan meel dhexe iyagoo guushu inyar uga harsan tahay,hafududaysan wadada guusha

waayo dhibkastaaba waa kasokeeya, ha isdhigan marka aad fashilanto ama waxaad rabtay aad waydo ama sikale ay udhacaan marnaba haquusan oo ha isdhigan ogoow hareeraha guuldarada waxaa gaarka ka haya guusha, marwalba ahoow mid udiyaarsan inuu guul darada aqbalo guushana isku diyaariye

- **Ha quusan :** waa qodobka ugu danbeeya ee albaabada iskugu laabaya murugada , haddii aadan quus dhigin waa karti oo waxaad noqonaysaa mid sareeya oo guulaystay , haddii aad quusatana waxaad noqonaysaa mid fashilmay oo nolosha ka dhacay,dhammaan dadka guulaystaa si kastoo ay u murugoodaan, u fashilmaan, marnaba maquustaan taasina waa sababta loogu magacaabo guulaystayaasaha aduunka , haddii aad marar badan aad murugootay, guul daraysatay, soo jabtay, marnaba haquus dhigin, ha is dhigan, libaaxa dadkoo dhan baa neceb waa xayawaan dilaa ah, waa lala dagaalamaa, hubka ugu khatarsan baa lagula dagaalamaa,hadaba isagoo noloshaas ku nool buu libaax yahay isagoo noloshaas ku nool buu dadka ubac dhigaa, isagoo noloshaas ku nool buu boqolka nin damaaciyaa inuu cuno, burjigiisa dhulka ayaa kula socda haddana waad aragtay sida loola dagaalamo,

Awooda libaaxa waxaa lagu cabiraa tixo badan mid kamida ayaan ku eegaynaa burjigiisa inuu udhigmo

“libaax gaada weynoow hadduu goobta kula joogo,
Galaayuuska qaylada hadii fiintu gama diido
Geeduhu haday kula ruxmaan aadna garan waydo
inuu guriga guudka ugu jiro soow lagaran mayo”

maquusto libaaxu awoodiisa ayuu kula dagaalamaa gaajada iyo dhibka. libaax ha quusan libaax ayaad tahay , haddii aadan libaax ahayn maadan dhibaatooteen, libaaxu sida jabka iyo dhibka uu ugu raaxaysto adna waa inaad niyadjabka, dhibka iyo murugadaba ugu raaxaysataa marnaba ha quus dhigin aqbal dhibka oo guusha isku diyaari

QISADII NABI AYUUB (cs)

Nabi Ayuub (cs) waxa uu kasoo jeedaa wiilkii uu dhalay Nabi Isxaaq. Nabi Ayuub waxa uu caan ku yahay samirka iyo adkaysi aad u cajiiba. Nabi Ayuub (cs) waxa uu Eebe siiyey dhallinyaro-nimadiisii ubad badan14 carruura, xaas fiican iyo xoolo sidoo kale waxa uu lahaa dad badan oo u adeega, kana shaqeeya hantida Nabi Ayuub

Nabi Ayuub waxa Eebe ku manaystay beero waaweyn oo ay ka baxaan dhammaan khudrado kala duwan, waxaana u dheeraa intaas nabinimo iyo cibaado badan, waa nolol raaxo leh oo qof kasta hamiyo inuu ku noolaado. Muddo Todobaatan sano ah ayuu ku noolaa nimco iyo

barwaaqo, balse hal mar ayaa waxa is baddalay xaaladii Nabi Ayuub, waxa asiibay xanuunka furuqa, oo uu la kici waayey ka dibna xoolihii iyo shaqaalihii ayaa ka baxay, sidoo kale waxa ka geeriyooday dhammaan ubadkii uu dhalay oo mid mid u dhintay. Nabi Ayuub (cs) isaga oo dhulka yaal oo xanuun daran hayo ayaa loo sheegayey in mid ka mida ubadkiisii dhintay, xoolihiina uu khasaaray Waxaad qiyaastaa aabe dhalay 14 caruura oo dhamaantood mudo yar gudahood ku geeriyoodeen, Waxa ehelkiisii kasoo hadhay xaaskiisii oo ahayd haween fiican, waxayna noqotay gabar faqiira, halkii ay shalay ka ahayd gabar hanti leh, waxay dantii ku kalliftay inay shaqo tagto oo ay u khidmayso guryaha, si ay ula soo baxdo nolol maalmeedka, nabi Ayuub (cs) waa samray, waxaanu ahaa adoon aan ka caajisin dikriga Eebe.

Nabi Ayuub jirkiisii waa idlaaday, oo waxa la dhahaa qayb jirkiisa ka mida ayaa marba go'aysay, taasina waxay keentay inay dadkii ka ag dhowaa ka haajireen, marka laga reebo xaaskiisii oo iyadu ku mashquushay daryeelkiisa iyo cunto siinta saygeeda.

Maalin maalmaha ka mida ayey xaaskiisu ku tidhi Nabi Ayuub; maxaad Eebe u baryi wayday hakaa dul qaado dhibta ku haleeshay, Nabi Ayuub waxa uu dhahay ma xasuusataa inta sano ee aan caafimaadka qabay, xoolana haystay; xaaskiisii waxay tidhi waa 70 sano waanad caafimaad qabtay oo ku noolayd nolol barwaaqo leh, wuxuu dhahay Nabi Ayuub Eebe waxa uu ii barwaaqeeyey 70 sano ee miyaanan dhibta u samrayn

70 sano oo kale, Nabi Ayuub (cs) waxa uu samray mudo dhan 18 sano, oo dhibtu marba marka ka danbeysa ay kusii kordhaysey.

ugu danbayn xaasii Nabi Ayuub waxa loo diiday shaqadii, dadkiina albaabada ayey kasoo xirteen, ka dib markay aragtay inaanay wax cunto ah haynin ayey iska jartay timaheedii oo iib geysay, markaasay kusoo gaday cunto si ay saygeeda u siiso.

cuntadii ayey u keentay Nabi Ayuub, markaasuu waydiiyey xaaskiisii meesha ay ka keentay cuntada sababtoo ah wuu ogaa in shaqadii laga cayriyey. Xaaskiisii way ka warwareegtay inay u sheegto warka laakiin Nabi Ayuub waa ku adkaystay, waana ku celceliyey kadibna way u warrantay una sheegtay inay gaday timaheedii, Nabi Ayuub markuu arkay in dhibtii meel aad uxun gaartay ayuu Eebe Wayne baryey oo dhahay ”Eebow dhibtii way i taabatay adiguna waxaad tahay rabbi naxariista”

Maalintii danbe ayaa farajkii Eebe yimid, waxaana la faray Nabi Ayuub inuu lugihiisa dhaqaajiyo, ka diban istaago oo ku qubaysto biyo kasoo burqaday gurigiisa, sidoo kalena waxa la amray inuu cabo biyaha, Markuu ku qubaystay ayuu ka ladnaaday xanuunkii jirka sare, dabadeedna waa cabay biyihii markaasuu ka bugsaday xanuunkii jirka gudiisa, waxaanu isu badalay Nin dhalin yaro ah, Xaaskiisa ayaa timid guriga wayna wayday saygeedii, markaasay mooday in bahal cunay. Kadib waxay aragtay Nin dhallinyaro ah oo aad u qurux badan markaasay waydiisay inuu arkay Nabi Ayuub,

Ninkii waxa uu ku yidhi ayuub waa aniga, oo waxa i shaafiyey Eebahay Farxad iyo damaashaad kadib waxa Eebe qadaray inay xaaskiisuna da' yaraato, oo dhalin yaro ay ku noqdaan labadoodiiba Sidoo kale Eebe wuxuu usoo celiyey Ubadkoodii, beerihii iyo shaqaalihii dhamaantood Maasha'allah ,Waa nimco iyo naxariista Eebe, waxaana ku guulaysta ciddii samirta . Nabi Ayuub waxa loo dhalay ubad ka badan kuwii hore, iyo xoolo ka badan ,Waxaa la sheegaa in dahabku samada uga soo dhici jirey Nabi Ayuub iyo ehelkisii Waxayna ku noolaadeen nolo barwaaqo ah. Eebana waxa uu ubalan qaaday nolol ka raaxo badan maalinta qayaamaha.

Walaal kayga/shayda: qiimaha badanoow / neey:

Ma waxaad moodaysaa inaad keligaa murugaysan tahay, inaad keligaa aad dhibaatoonayso, inaad keligaa aad ciishaysan tahay, inaad keligaa aad xumadoonayso, inaad keligaa aad walwalayso, inaad keligaa aad niyad jabsantahay, in keligaa istarees ku hayo (stress)? Walaal hadaba maaha arinku wax keligaa kuhaysta dhamaan dad badan ayuu haystaa, dhammaan dadbadan ayaa soo maray oo kabogsaday oo aan aniguba kamid ahay , maaha walaal wax kaligaa kugu kooban ee waa wax lagula qabo farxad la`aan ta iyo ciriiriga waa wax qofka mar soomara maaha wax dhib inagu ah inaga, maaha maalintii nolol kuugu danbeeysay ,maaha maalintii farxad kuugu danbeeysay, ee waa tijaabo yar oo kooban oo inaan meel sare ku gaarno naloogu talagalay, maaha caqabad

hortaagan nolosheena balse waa fursad dahabiya oo noloshu ina horkeentay. Mawaxaad moog soontahay in dhibku uusan ina kudhacayn? Haddaba haddaad taas aamminsan tahay waad khaldan tahay. Dhibku waa qayb nolosha ka mid ah loona baahan yahay in loo dhabar adaygo, ee maaha wax ay tahay in laga murugoodo Kac, kac istaag: oo horay usoco waxba dhibaatadu kaama dhimayso inay kusii xoojiso mooyaane,waad ka adagtahay, waad kaxoogbadan tahay Wixii kusoo dhaafay waad kaxoog badan tahay, waxa mustaqbalkaaga kaa danbeeya , wax walba adaa libaax ka ah libaaxuna waa kan meesha fog kasoo biyo doonta, waa kan meesha khatarta ah ka ugaarsada .

Sug sug waa ay dhoowdahay farxadii, waa ay dhoow dahay guushii, ee aqbal dhibka

Aqbal Dhibka Oo guusha isku diyaari

		L		A
		A		K
	B		B	
	Q		I	
A		H		
		D		

4: Cabsida (Baqdinta)

Cabsidu waa shay dabiici ah oo ku dahaaran dhammaan qofkasta oo ilaahay abuurtay waana shay ku dhex abuuran qofka bini aadmiga ah Cabsidu waa dareen baqa geliya qofka oo abuuriin ah, amase waa dareen baqa geliya qofka,oo xaalad taagan ah, ama xaalad mala awaal ah cabsidu badanaaba waa cadaymo been ah oo umuuqda kuwo run ah. Cabsidu waa noocyo badan tahay,waxayna ku xiran tahay xaalad iyo samayn, xaaladu waa wax markaas taagan, jooga,soo socda,oo dareen cabsiyeed abuurikara , samaayntuna waa heerka uu arin kani joogo iyo sida uu wax ula fal galo,shakhsiyan iyo dabiiciyan , cabsida beenta ah waxay qofka ka dhigtaa mid caag ah ama baralaysis ah oo aan waxba qabsan Karin,waxay go`aamisaa xubin kasta oo jirka ka mida si bilaa nuux nuuxsi ah, waxay raacdaa dhammaan xidida jirka iyadoo ban jarinaysa dhiiga wax dhalaaliya, iyo dareemada khatarta badan si ay uga dhigto hawl gab, waxay albaabada iskugu dhufataa cododka fiican,iyo figradaha saliimka ah, iyadoo jaanis siinaysa cododka iyo dareenada khiyaaliga ah si ay hawl gab uga dhigtaan dhamaan firfir coonida qofka caadiga ah

Noocyada cabsida

Cabsidu waxay leedahay noocyo kala duwan iyo saamayntooda oo kala duwan, taasoo ku xiran shaqsiyada qofka

i. Cabsida laga baqo alle wayn iyo aakhira
ii. Cabsida laga baqo wixii muuqda
iii. Cabsida laga baqo shay mala awaal ah oo aan jirin

Cabsidu waxay u badan tahay ama ay iskugu biyo shubataa saddexdaan, saddexdaan nooc sadexdan habi waa ay kala duwan yihiin, kala xun yihiin marka laga reebo mida koowaad oo ah mida guusha iyo baraaraha

i. Cabsida laga baqo Alle iyo aakhirada

Cabsidani waa midda dabiiciga ah oo qofka ku abuuran, waana mida saxda ah oo la ogol yahay inuu qofku kabaqo oo uu dareemo saamayn teeda cabsidani wax saamayn ah oo xun qofka kuma yeelato, haddaysan xad dhaaf ahayn, in laga baqo alle wayni waa wax fiican oo faa`iido inoo leh aakhiro iyo aduunkaba, lana rabo inuu qofku ku baraarugsanaado, oo haddaan qofku allihii abuurtayba kabaqayn wax uyaala majiraan oo xaaladiisu waa ka kac, marka aad dareento in la dhimanayo, la is xisaabinayo, qiyaame jiro , la is cadaabayo iyo awooda

uu ilaahay leeyahay, waa shay aad ufiican in had iyo goorba maanka lagu hayo oo cabsidaasi ay inagu dhex jirto.

Cabsidani malaha saamayn xun balse waxay leedahay saamayn fiican oo qofka cabsadaa wuxuu noqonayaa mid sharafbadan, oo muumin ah allana jecel yahay, waana ta loo baahan yahay in had iyo goorba laga cabsadaa qofkani wuxuu ku hanuun samayaa jidka toosan ee rabigiis, sida inuu aakhiro kabaqo oo uu salaada tukado, soomo, sadaqada bixiyo, dadka ka xishoodo waxyaabaha lagu wajibiyay uu fuliyo, wixii laga xaaraan timeeyayna uu ka tago, Cabsidani waxay kaloo keentaa in dadku kala xishoodaan, la is ixtiraamo, wada noolaansho, isja cayl, isku gar gaar, sama fal, isku tanaasul, nabad taasoo ay dhabaha iskugu wada xaarayso kabaqida alle wayni, saree oo waynaaye.

Si taa la mida cabsidani waa mid ku taagan dariiqa toosan loona baahan yahay, lakiin hadii ay xadka dhaafto oo ay noqoto mid aan xad lahayn, waxay keeni kartaa baqe walwal iyo murugo, waa haddii uu qofku uu naftiisa uu ciriiri is geliyo oo is dhaho waa lagu cadaabaya, ama waxyaabo kale oo aysan naftiisu ku raaxaysanayn, oo sii siyaadisa bakhdinta, adigu raac dariiqa toosan, baro diintaada kucamalfal, camal wanaagsan samee, aqbal kelinimada illaahay iyo awoodihiisa, isaga uun ka baq wax kalana hala wadaajin cibaadadiisa, kelinimadiisa, qatartiisa iyo awoodiisa sida Alla sxw quraankiisa sharafta badan ku sheega

وَقَالَ اللَّهُ لَا تَتَّخِذُوا إِلَـٰهَيْنِ اثْنَيْنِ ۖ إِنَّمَا هُوَ إِلَـٰهٌ وَاحِدٌ ۖ فَإِيَّايَ فَارْهَبُونِ ۞ [An-nahl - 51]

wuxuuna Yidhi Eebe Ha Yeelanina Ilaahyo Labo Ah Eebe Waa Uun Ilaah Kaliya Ee Aniga Uun Iga Cabsada .

Waxaan kuugu bishaaraynayaa walalkayoow haddaad tahay mid cabsidiisu ay tahay midan waxaad joogtaa guul, dadka badankiisu qaflad bay ku wada jiraan, waad saxan tahay, waxaadna haysaa dariiqii wanaagsanaa sii wad maxaa ka fiican qof alle dartiis baqdin la gariiraya, maxaa kafiican qof cagaha dhulka ku hayn kari la baqdinta maalinta qiyaame, allle maalinta qiyaame carshigiisuu harsiiyaa qofka yaraanta cibaadada kubilaaba iyo alle kacabsiga miyaadan ka qiimo badnayn dadka iska moodaya inay iska noolaanayaan

ii) <u>Cabsida laga baqo shay mala awaal ah oo aan jirin</u>

cabsidani waa mid aan noolayn oo dhimatay, waana mida ugu mawjadaha iyo shakiga badan ee dadka saamaysa, waxayna dadka ka dhigtaa caag hawl gab ah oo meel yaal ama faalig baralaysis ah, oo hawl gab ah oo aan wax qabad lahahyn, cabsidani waa mida ay dadku kabaqaan waxaan jirin oo khiyaali ah, dadka qaar ma gartaan waxa ay kabaqayaan, xataa waxay gaaraan heer ay nafahooda ama harkoodaba kabaqaan, qaarna waxay kabaqaan wax caadi ah oo ula muuqanaya seefta wax disha. taasina waa sababta aan caag ama baralays ugu

magacawnay. cabsidani waa mala awaal iyo khiyaali, isku ekaysiinaya wax jira si ay qofka ubaqa geliyaan, baqdin kasta oo noocaan ahi waa sida suntan oo kale ayay xididada dhiiga u racaan iyagoo sahan fudud ku tagaya quluubta basharka aadamiga halkaas oo ay sal dhig xoogan kasamaysato, si ay ugaga soo duusho qofku marka uu is dhaho talaabo qaad ama hadaaftaada gaar , waxay xabsi ku dhex samaysataa quluubta qofka si ay ugu xir xirto riyooyinka ama dhabarka danbe uga toogato fikirada hal abuurida shakhsiga, inta ay cabsidanoo kale qalbigaaga haysato, waxaa suurto gala inay kugu soo qaado duulaamo isdaba jooga iyo dagaal aan kala go`lahayn, waayo qof quluubtiisa cabsiyi ka buuxdo ma horumar buu kaari karaa, haduusan sida marawaxada ubuufin saxar kasta oo baqdin ah, cabsidani waa aabaha gaabiska iyo dib u socodka, waxayna kafaa idaysataa fashilka qofka iyo dhibaatooyinka, si ay murugo u dhaxal siiso.

Dadka badanaa isku go`aamiya cabsidan waxay labada lugood qabtaan hanka himilada iyo dhaamaan riyooyinkooda, waxayna ugaystaan curyaamin toos ah, iyo dhaawac dhan ka aragtida iyo figradaha ah dadka qaar kiis waxay ka baqaan horumarka laftigiisa amabase isbedelka iyagoo ka aamin san figrado khaldan sida haddaad horu marto waa lagu nacayaa, amaba waad khasaaraysaa iyo qaar kaloo badan dhammaan aragti kasta oo suurto gal ah waxay ka eegaan

dhanka xun waxayna u arkaan waxaan suurto gal ahayn iyo waxaan lagaari Karin qaar dadka kamida maba aamin sana in horu mar lagaari karo, in guul la gaari karo, taasina waa sababta curyaamisay, oo loogu yeero dadka ma guulaystayaasha ah ama nolosha daawada yaasha ah, sababtoo ah iyaga ayaa labada cagood is haya, oo aamin san figrado khaldan

Maalin maal maha kamida, ayaan waxaan masjid ka mar sanayay xalaqaad diini ah waa goor duhur ah, waana bil ramadaan, waana maalintii ugu horaysay ee kitaabka la bilaabo,hasa yeeshee waan xiisanayay, si qurux badana waaxaan usoo fariistay shiikha hortiisa anoo is leh maanta waa inaad shiikha wax badan ka faa`idaysataa oo cilmi ah, si xamaasad lehna waan usoo fariistay shiikha hortiisa iyo dadkaba, dadku qaar waa iga soo hor jeedaa qaarna waa i dhinac fadhiyaan, ka dib kitaabkii baa labilaabay, meel dhexe markuu marayay macalinku, ayaan hareerahayga ee gay mise dadka qaar anay isoo eegayaan, qaarna kitaabkooda ayay eegayaan, run ahaantii xoogaa baan qajilay, waana isla hadlay oo waxaan is iri maxaa khaldan anoo naftayda la hadlaya, markiiba waxaa fariin deg deg ah ii soo diray codkaygii hoose , waan dhegaystay, waxayna igu dhaheen , walaahi dhammaan dadku aday ku eegayaan, kitaaba fiirsan maayaan ee waa adiga cidda lagu maqan yahay mohamed, markiiba waxaan bilaabay inaan cabsado oo dareen kayga lala wareego, run ahaan tii

waan baqay oo waan dhididay, waana ka wal walay, dhididkii baa igu sii batay, dadkii baan eegay mise qayb kamida anay isii eegayaan, waxaan mooday inay Ifahmeen inaan cabsanayo, waaba iiga sii dartay oo waan sii qoyay ilaa ay maradaydii ka qoyi gaadhay, waxaan naftaydii ugu war celiyay, sidatan armay dadku kula yaabaan, maanta ayaad ceeboowday, maanta ayaa sharaftaadii dhulka gashay, nabaday kitaabkan dib oo danbaysa ha u marsan illeen waa adiga ku fashilmaye, dadku hadhoowna waa kugu qoslayaane, waxanoo khiyaali ah ayaan isku xiray, oo isku go`aamiyay.

Ka dib anoo qoyan ayaan intaan kitaabkii dhigay dibeda ubaxay anoo aamusan, layr (hawo) yar ayaan qaatay dhididkii baan iska baa biiyay, intii aan banaanka joogay ayaan waxaan dalbaday gurmadka degdega ah ee isla naftayda, si aan ciladan dhacday wax uga qabto, oo u suuliyo, waxaan la sheekaystay quluubtayda, waxaan ku qanciyay naftayda in waxan yahay khalad yar oo iga dhacay, iyo inaan dhegaystay codka hoose ee beenta ah, balse aanan u qalmin inaan ahay nin waxaas ay burburi karaan, waxaan si toosa u abaaray awooda gudaha ee kama danbaysta ah, si aan cabsidan u shiido anoo adeegsanaya codka guuxa xoogan ee fiican iyo dareenada wax dhalaaliya, waxaan soo xasuustay xigmadii dhahaysay, “dadka iyo xaaladuba agtaada daciif bay ka yihiin haddii aysan la falgalkaagu caawin”

Mar qura ayaa dhididkii iga ba`ay, anoo kalsooni xad dhaafa isku qaba waxaan galay masjidkii waana fariistay oo kitaabkii sii dhegaystay Xaaladii caadi ayay noqotay, balse waxaan ogaaday inaan anigu khiyaali aan jirin iska dhaadhiciyay, balse dadku kitaab tooda ujeedeen, halka dhowr qof oo aan kutub haysani ay isoo eegaysay, balse dareenkoodu maqnaa oo kitaabka dhegta laraacayeen

Walaalkayoow waad aragtaa cabsidani inay tahay mala awaal, balse aysan ahayn wax jirta oo ay tahay khiyaali, waxayna u dhigantaa ama umuuqataa hadba sida aad adigu u aragto, ama ula falgasho, hadaad dhanka xun wax ka eegto oo aad dhegaysato codadka khaldan waxay kaa tuuraysaa meel khatar ah, waxayna dib dhigaysaa mustaqbalkaaga.

Dadka qaar waxaad arkaysaa ka baqaya inay gaari kaxeeyaan oo aamin san inuu la dhacayo, haddii ay iyagu gacantooda ku kaxeeyaan, halka dadka qaarna aaminsanyihiin, in baabuurku la dhacayo haday safar galaan balse ma waxay baal marsan yihiin qadarta rabi iyo in alle wax kastaaba xukumo, waa arrin khalada cid kastaa oo arin kan aamin san waa inay aamminaan in dhimashadu ay wakhti leedahay, dadka qaar baa ka baqa inay dhintaa waa arrin khaldan in laga walwalo dhimashada, waayo haddii cid ladaynayo nebi Mohamed (N.N.K.H) ayaa ladayn lahaa, adigu jidka toosan qaad, cibaadayso, oo alle kabaq horayna usoco. u cibaadayso sida inaad hadeer

dhimanayso, una shaqayso sida inaadan waligaa dhimanayn, marnaba ha isku soo xirin dareenada murugada iyo quusashada, libaax.

Waligaa maka walwashay inaad imtixaan dhacayso, haa xaqiiqdii dad badan ayaa ka wal-wala, iyadoo ay sababtu tahay waxay dhegaysanayaan hadalada xun xun ee dadka kale sida imtixaanka sanadkan waa la adkeeyay, macalinku imtixaanka waa soo adkaynayaa, iyo waxyaabo kale oo niyad jab ah, xataa mar-mar ayuu dhegaystaa codkiisa khaldan sida inaan dhaco ayaan ka baqayaa, sanadkan aad uma dadaalin, dhowr berri ayaan ka maqnaa, casharadu waa adag yihiin iwm

Xaqiiqdii waxani oo dhammi waa cabsi khiyaali ah oo qofka baqa gelisa ama niyad jebisa, ama xataa qofka ku dhawaysa inuu san waxba akhriyin oo quus gaaro, balse waxaa uu indhaha xanjo ka mariyay xaqiiqdii dhabta ahayd, fadlan, haka walwalin waxaas, hana dhagaysan, khiyaaliga dadka kale, iyo beenta cabsidu ku laman tahay, kumanaan jeer xataa hadii imtixaanka lasoo adkeeyo waad ka adagtahay, waadna ku baasi kartaa baasid iska daaye mid Qayral caadi ah ayaad baasi kartaaa, miyuusan ahayn bashar kula mida waxan wax soo diyaarinaya, miyaysan ahayn waxaad soo dhigatay, balse dhibku waa adiga oo dhegaysta khiyaaliga, jooji maanta kana gudub, wax akhri intii aad walwali lahayd, ogow 10kii daqiiqo oo aad murugootaa, waxay ku dhaafinaysaa 1000 (kun) eray oo aad baran

lahayd, haddii aad warwarto sidaas silamida ayaa waxaa kuu dhaafaya wakhti aad wax ku akhrin lahay.

Jooji maanta wax kastaaba waad ka awood badantahay, libaaxa aqoonta iyo cilmiguba waa adi, waa adi qofka aan cabsida marnaba wakiil uga noqonayn naftiisa, waa adiga kay cabsidu wakiilka uga tahay goobaha cabsida, aqbal cabsida waxna haka sooqaadin horayna usoco.

ii) Cabsida laga baqo wixii muuqda

Cabsida laga baqo wixii muuqda waa nooc ka mida cabsiyaha aadamiga ah oo qofka ku abuur mata balse, ay dadku ku kala duwan yihiin oo aysan iskaga mid ka ahayn, waxayna u kala duwan tahay sida ay shakhsiyadu u kala duwan tahay, saamayn tooduna waxay ku xiran tahay duruufaha, kala duwanaa -shaha, iyo deegaankaba

Cabsidani waa mid laga cabsado wax kuu muuqda oo qofka baqageliya, sida inaad ka baqdo shay, qof, ama bahal, adoo waliba aad uga cabsanaya cabsidan waa mid heerka dhexe ah oo marmarna fiican, marna xun, iyadoo loo eegayo asalka shayga aad ka cabsanayso inay sax tahay ama khalad kasoo qaad haddii aad kabaqayso inay aabo ama hooyo ku dilaan, haa tani waa mid xaqiiqda kusalaysan oo asalkeeduna yahay sax , waana cabsida caalamiga ah ee ay dad koo dhan kawada

siman yihiin, tusaale ahaan haddii aad adigu ka baqayso shabeelka qofkalana ka baqo libaaxa, tani waa mid lagu kala duwan yahay oo ay shakhsiba si utahay, balse cabsida waalidku waa mid guud isku sina looga cabsado marka aad khalad gasho. Dadka qaar waxay kabaqaan korontada, qaar waxay kabaqaan, baran barada,qaar waxay ka baqaan bahalka hoose, qaarna libaaxa, qaar dhiidhiiyada. Xaqiiqatan dadkani waa ku kala duwan yihiin ashyaada ay ka baqayaan, balse dhammaan cabsiyahani waa kuwo jiro aadna ku arkayso bulshada dhexdeeda. Dhammaan waxyaabahan dadka baqa geliya waxay leeyihiin saamayn hore oo ay ku yeesheen oo xasuusinaysa ruuxa waxa uu kabaqayo, ee maaha fulaynimo ama khiyaali qofka ku duugan, tusaale hadii uu qof kabaqo baran barada waxaa laga yaabaa inay kortay yaraantiisii, uuna ka naxay,wixii intaas ka danbaysayna uu muuqeeda iyo magaceedaba dhibsado, ruuxa libaaxa ka baqana waxaa laga yaabaa in yaraantiisii looga sheekayn jiray khatarta libaaxa iyo dad uu cunay, kadibna ay sawir khaldan ka qaateen, qofka korontada kabaqa sidaa si la mida waxaa laga yaabaa in ay koronto dhawr jeer ku dhegtay oo ay kaga nixisay,argagaxna uu kaqaaday. Dhammaan baqdinta noocaan ah maaha fulaynimo qofka ku jirta balse waa arin nafsiyan ah, oo cilmi nafsiga ka mid, waana wax laga bogsan karo

Walaal cabsiyahaagu yaysan xadka dhaafin, hadeer jooji kana gudub maaha wax waxku yeelaya, hasiin wakhti inaad shay kastaaba

kabaqdo,ama aad noqoto qof cabsi iskala nool, hadeer kabiloow inaad joojiso, oo iska ilowdo Libaaxu waa waxa ugu burjiga wayn bahalada wax cuna, hadana dadku uma joojiyaan, meeshii laga baqi lahaa isaga ayaa la marabiyaystaa, adiguna marabiyayso cabsidaada, iyada xir xir meeshii ay iyadu ku xir xiri lahayd, waa arin aad ufudud balse ubaahan karti iyo dadaal sidii jihada looga lumin lahaa cabsida si ay iyadu kaaga cabsato , oo ay kuugu adeegto, halkii aad adigu u adeegi lahayd, dhuux sirta eraygan si aad dhabarka uga dhirbaaxdo. Marka aad dareento wax kubaqa geliya ha u baqin balse u arag sida bisad marabiya oo kuu shaqaynaysa.

Codka guuxa xooga

Ogoow cabsidu waa mida wax dulaysa,ogoow cabsidu waxay dhabarka ka dhirbaaxdaa riyooyin kaaga,ogoow cabsidu waa shay dhulka aad ula dhacda hanka iyo himilada, ogoow cabsidu waxay jeceshahay inaad markasta aad ka cabsato balse----------

Waad ka awood badantahay dhammaan cabsida, waad ka khatarsantahay sida aad isku malaynayso, waad ka awood badantahay sida ay dadku kuu malaynayaan, waad ka awood badan tahay sida ay cabsidu kuu malaynayso waad ka khatarsan tahay waxkasta, marnaba cabsidu kuma hakiso caqabadaha waxaad u adeegsataa fursada, dhibkana waad aqbashaa, wax macna ah maleh inta jeer aad baqday, waxba kuma yeeli karo fashilku, ma jirto cid kugu eedaynaysa danbiile xabsi, dhib ha u

arag haddaad waayo badan baqi jirtay, waxkasta oo aad kabaqi jirtay waad ka awood badan tahay wixii horay kuu cabsi gelin jiray iyaga ayaa hada kaa cabsada, cabsida adiga ayaa ka adag wax kasta waxay kabaqaan khatarta aad leedahay, ogoow awooda mucjisada ah ee rabi kugu manaystay inaad wax kasta ku argagixin kartid cabsida iyada ayaa kuu adegta, wax macna ah maleh inaad gabar tahay inaad wiil tahay, inaad yartahay, inaad niyadjabtay,inaad walwashay,inaad murgootay, marwalba waa adiga amiirka cabsidu waa adiga hoggaamiyaha dhabta ah ee dhammaan baqdinta khiyaaliga ah ee wax baqa geliya, marnaba ha is dhigan, marbaba ha quusan, marnaba ha isliidin, kor isku qaad had iyo goorba, ahoow mid sareeya, aqbal cabsida libaax hakaa cabsatee

Ka gudub cabsida dad ka horhadalka

Waxaad ka baqdaa inaad dadka ka hor hadasho, waxaadna dareentaa cabsi aad u wayn marka aad dadka ka hor hadlayso, waadna dhididaa hadalkuna kaama soo baxo oo waadna gariirtaa, jeeraad inaad suuxdo ku sigato . Baqdintani waa wax iska caadi ah oo qofka wakhti soo marta mana aha, waxa ceeb ah oo la iskula yaabo, halka qofka uu arin kani ku dhaco uu isku malaynayo inuu ceeboobay, fashilmay, dadka qaarkiisna, dib oo danbaysa uguma noqdaan inay markale dad soo hor istaagaan, oo ay wax usheegaan

Walaal ii kaalay haddaba aan sirta daaha ka rognee

Dhammaan sirta dadka guulaystay waxaa dhabarka danbe ka ah fashilmid ha uqaadan inay wax dhib leh tahay, awooda shakhsiga iyo sirta ku duugan waa sababta keenaysa, inaad biloowga hore baqdo, gariirtid, dhidido, qajisho.Waxaana dhididka iyo baqdinta keenaya awooda hoos kuugu duugan, balse maaha daciifnimo, lidnimo, fulaynimo iyo karti yari naftaada ah

soo xasuuso maahmaahdii oranaysay

“shay kastaaba waxa ku jira ayuu dhididaa **“كل اناء بما فيها ينضح**

waa sax adiguna waxa kugu jira ayaad dhididaysaa, baqaysaa, la xishoonaysaa,balse maaha wax gaara iyo inaad dadka ka hoosayso kasoo qaad kirliga hadii isagoo maran dabka lasaaro wax dhidida ama kara masameeyaa? Jawaabtu waa maya, balse hadii biyo lagu shubo geesaska ayuu ka dhididaa isagoo kar karaya markaas waa u qalmaa inuu mashrax soo istaago kirligu, waayo hadduusan karkarin yaa cabi lahaa oo usoo fariisan lahaa. Si taa la mida shay kastaaba wuxuu leeyahay awooda nocaas ah oo karka ka keenaysa balse maaha adiga wax kugu gaara libaax, haye immisa jeerbaad dadka hortooda isku dayday inaad ka hadasho hadana baqday,oo dhididay ilaa uu hadalkiiba kaa khaldamay oo iskaga kaa dhexyaacay?

Dhammaan dadka guulaystay dhawr jeer bay ku fashilmeen inay dadka ka hor hadlaan, adna hal mar aad isku dhexyaacday ayaad wax kastaaba uga tanaa sulaysaa, waxaan aragnaa dad aftahamiin ah oo aan looga dan bayn goobaha hadalka, oo aadna layaabayso marka ay dadka ka hor hadlayaan, balse marna maka waraysatay,inta jeer ee ay baqi jireen,aysan hadli jirin, oo ay isku dhex yaaci jiree, dhididi jireen, arintani waa arin iska caadi ah waana biloowga fashilka dadka guulaha gaara, aqbal ha una joojin

2014 kii Maalin ka mida ayaan waxaan ka qayb galay siminaar looga hadlayay dhallinyarada, waxaana casharka nasiinayay nin cadaan ah, hoolka waxaa ku jira illaa dad boqol qof ku dhoow dhoow oo waxaana la isku qaybiyay guruubyo iyadoo la samaynayay dood kooxeed, hadhoowna meesha laga soo jeedinayo, ka dib guruubkii aan ku jiray ayaa waxay ii wakiisheen inaan anigu u hadlo figradana aan la wadaago dadka kale, waana soo kacay waxaana bilaabay hadalkaygii anoo sharaxaadna raacinaya, ka dib waxaan arkay dad dhoola cadaynaya amaba iyo kuwo isoo eegaya ,in dhihii dadkii baan hayn kari waayay waana qajilay,waan isku dhexyaacay, dhidid ayaa iga soo booday balse waan is adkeeyay anoo xogtaydii soo koobaya, sharaxaad badana aan raacin, anoo gargariiraya ayaan soo fariistay booskaygii, Dadka qaybna waa igu qosleen, qaybna waa ii sacabiyeen, balse waxaas oo dhani, iima muuqan waxaan canananayay naftayda oo aan hoos ula hadlayay, anoo

isla yaaban fulaynimadayda, wixii intaas ka danbeeyay, ma kala jeclayn haddii aan bilyan dada hor istaago, hala igu qoslo, ama yaan la igu qosline.

Walaal waan ku dareemayaa inaad dhawr jeer lagugu qoslay, aadna ka baqdo inaad tagto dadka hortooda, balse waxaan ku leeyahay guushu waa inyar oo aad sii dhiiratee, ha ujoojin, in lagugu qoslaana waa wax ku sii xoojinaya balse maaha wax ku dhibaya ama wax ku yeelaya, aqbal maanta ka bacdii ha ujoojin, cabsida mala awaalka ah ee ku baqa gelinaysa iyo codadka guux hoose ee wax liida marnaba ha dhegaysan ee aqbal oo hadalka isku diyaari, guul iyo dhiiranaan ayaan kuu rajaynayaa

Dhawr talaabo oo baqdinta loo yareeyo

Marka aad hor istaagto dad aadan aqoon waxaa la gayaabaa inaad qajisho cabsato, balse haddii aad raacdo talaabooyinkan, kuguma dhacayso baqdin

1. **Si wacan usoo labiso;-** marka aad muqaalkaaga soo hagaajiso adoo si wacan usoo labistay, waxay kor u qaadaysaa kalsoonida naftaada, waxaana naftaada ka qaadanaysaa sawir quruxbadan oo cajiib ah, dhar qurux badan soo xiro,kabaha iska soo baalash, timaha soo shanlayso, xataa soo cadayo, xataa haddii aad waraysi leedahay ama dad aadan aqoon aad la kulmayso tani waxay ka

dhigaysaa muqaalkaaga mid qurxoon, dadkana makala jeclaan doontid inay ku eegaan iyo in kale, kalsoonida naftaadana waxay ka dhigaysaa mid sare

2. **Xilli hore imoow goobta aad ka hadlayso:-** imaanshaha wakhti hore meesha aad rabto inaad ka qudbadayso, waa arrin aad u wanaagsan, waxaad laqabsanaysaa jawiga meesha waxaadna cabir buuxa kaqaadanaysaa qaabka ay u egtahay meeshu, tani waxay hoos u dhigaysaa qalada, iyo qariib, qariibka meelaadan aqoon, ogoow ciidan laguma dagaal gesho meelaysan aqoon, hadaan dhowr maalmood kahor cimilada iyo ciideeda lagu sii tababarin, sii tag goobta aad ka hadlayso haday suuro gal tahay, waayo waxaa indhahaagu ku dhacayaan dadka aad rabto inaad la hadasho, hadii aysan suurto gal ahayna oo ay goobtu tahay hool iyo wixii lamida isku day inaad dadka jooga ilaa 20 qof aad kasii salaanto , ama la sii sheekaysato, tanina waxay dhulka dhigaysaa cabsi aad hadhoow dareento, waayo dadkasi waxay kasii dhigmi doonaan sida saaxiibadaa oo kale amase dad aad taqaanay oo aad horay u soo aqbashay

3. **Xooji luuqada jirka :-** u istaag si kalsooni leh una muuqo qof awood sare leh, samee dhaqdhaqaaq, xabadkaaga kor utaag adoo garbahaga simaya, dhoola cadee in yar, hortaada eeg, jiha kastana

aqbal, oo is xakamee (kantarool,) tani waxay saamayn wayn ku yeelanaysaa dadka kale, qaarkood waxaaba suura gala inaad dareenkooda aad dhacdo oo ay kugu mashquulaan, waxaana dadka usoo baxaysa inaad tahay qof awood leh, waana kula cajabayaan, dhoola cadayntu waxay ka mid tahay wax yaabaha dareenka shakhsiyada lagu xado.

4. **Ka qosli dadka:-** intaadan hadalka bilaabin isku day inaad dadka ka qosliso adoo isticmaalaya erayo qosol ah amaba ficil qosol leh sida inaad maka roofanka aad iska jeediso iwm, sababtoo ah dhacda dan yari waxay kala burburinaysaa dareenka dadka iyo inay kugu mashqulan adoo aan hadal bilaabin, marka ay dadku qoslaan waxaa maskaxdooda kabaxaya su`aalo badan oo ay kaa aamin sanayeen iyo waxyaabo kaloo badan, baqdintuna waa kaa ba aysaa.

Codka guuxa xoogani wuxuu ina amrayaan inaan ka awood badanahay waxaynu rabno inaan samayno, codkeena xoogani wuxuu inoo sheegayaa inaan hadli karno, inaan dadka ka baqan, inaan xish xishoon codka guuxa xoogani wuxuu ina amrayaa inaan ku dhiirano hawl kasta oo aan rabno inaan qabano ama kaga dhabayno, aqbal codkaaga

Qisadii dameerlihii noqday khalifka

Waxa jira saddex nin oo saaxiibo ahaa kuna noolaa Andalus (Spain & Portugal), waxay sadexda nin ka shaqayn jireen xirfada dameeraha, oo dadka ayey u rari jireen alaabta, waa sida iminka loo adeegsado Taxi oo kale Saddexdii nin ayaa habeen wada fadhiistay ayagoo wada cawaynaya, kadibna waxay is waydiiyeen, maxaad rabtaan inaad mustaqbalka noqotaan? laba ka mid ah saddexdii ayaa dhahay: Anagu waxaan rabnaa in dameeruhu noo kordhaan, kolkaasna qarash badan nasoo galo. Ninkii saddexaad oo la dhaho magaciisa Muxamed ibnu Caamir ayaa yidhi: Anigu waxaan rabaa inaan noqdo madaxwaynaha ama khaliifka dawlada islaamka ee Andalus labadii nin way cajabeen oo madaxay qabsadeen, ayagoo rumaysnaa inaanay marnaba arrintaasi suurtogal noqonaynin, sababtoo ah khaliif waxa noqda un nin aabihii khaliif ahaa, mida kale nin dameerle ah side buu u gaadhi karaa kursigaas ayaa ku cuslaatay labadii nin. Ninkii wuxuu yidhi, isagoo la hadlaya labadii nin: haddaan khaliif noqdo maxaan idin siiyaa? midbaa dhahay: aniga qasri wayn iyo afar haweena ii guuri. Kii kale oo beerka dhulka ku haya oo qoslaya ayaa dhahay: aniga hadaad madax noqotid waxaad madoobaysaa wajigayga, ka dibna lugahayga ku xidhaa faras ama dameer oo suuqa igu soo wareeji adigoo leh “kani waa beenaale”. Ninkii dameerlaha ahaa wuxuu bilaabay maalintii xigtayba inuu iibiyo dameerkiisii, dadkii waxay leeyihiin: “waar maxaad u

iibinaysaa dameerka, maxay reerkaagu quudanayaan? ninkii umuusan joojin warkii dadku akhrinayeen, ee wuxuu iibiyey dameerkii, ka dibna wuxuu soo gatay dharkii askarta iyo hubkii askarta, isagoo si toos ahna u tagay saldhigii ciidanka.

Ninkii askari ayaa laga dhigay, wax mushahar ahna lama siinin maadaam aanu lahayn khibrad, hase ahaatee ninkii wuu u dulqaatay, illamaayo la ogaaday daacadnimadiisa Kolkuu mudo shaqeeyey ayaa la dalacsiiyey, wuxuu noqday xidigle ama wax u dhigma, hadana wuu dadaalay illaa uu ka noqday hogaamiyaha ciidanka dawlada oo dhan. Mudo sodon sanadood markay kasoo wareegtay dhacadadii ayaa waxa bukooday ninkii khaliifka dawladaas ka ahaa, oo ka tagay ilmo yar oo toban jir ah, ka dibna wasiirkiisan difaaca ama hoggaamiyaha ciidankiisa ayuu u dardaarmay inuu qabto jagada madaxtinimada inta uu wiilkiisu ka korayo Khaliifkii wuu dhintay, ninkiina sidaas ayuu kursigii uu ku haminayey uu ku gaadhay .

Maalintii danbe ayuu ninkii askartiisii diray oo faray inay soo baadhaan laba nin oo dameerlayaal ahaan jiray, dabadeedna, subxaanAllah, labadii nin oo bartoodii wali jooga ayaa loogu yimid kolkaasbuu madaxwaynihii dhahay: ma i garanaysaan? waxay dhaheen: haa, warkaaga waan maqalnay inaad heer gaadhay, ka dibna wuxuu labadii nin wayddiiyey, su'aashii uu habeenkii wayddiiyey. Ninkii hore ayaa yidhi: Boqorow,

anigu waxaan ku wayddiistay qasri iyo inaad ii guuriso haween badan, markaasuu khaliifkii askartiisii faray in la siiyo wuxuu doonayo. Kii kale ayuu boqorkii ama madaxwaynihii la hadlay: adiga muxuu ahaa codsigaagu? wuxuu yidhi: boqorow i saamax? Markaasuu yidhi madaxweynihii: kuma cafinayo, ee sheeg wixii aad dalbatay? markaasbuu ku dhawaaqay codsigiisii sodon sano kahor, in la madoobeeyo wajigiisa kadibna lugta lagaga xidho faras laguna wareejiyo magaalada lana dhaho:" waa beenaale, waa beenaale" Boqorkii wuxuu faray askartiisii in loo fuliyo wuxuu codsaday, waana lagu fuliyey. Sheekadaas oo taariikhyahanadu soo arooriyaan waxay ina tusaysaa in qofka hami iyo hiigsi leh uu gaadho hadafkiisa, dhib kastana hakala kulmeee, bal qiyaas walaal yaa filaayey in nin damerle ahaa uu noqdo khaliif!! waa arrin cajiiba, waana tusaale fiican oo lagu dayan karo. Hadafkaaga cayin, kadibna qorshe u samee, waad gaadhaysaa ujeedadaadee

Walaal bal eeg qisadan la yaabka leh, waxay saddex dan nin inoo cadaynayaan, in laba nin aysan wax himilo ah aysan lahayn dhibkana inay aqbalaan aysan diyaar u ahayn, halka kan kale uu aqbalay dhibkii guushana uu isku diyaariayay, qofkastoo dhibka aqbalana sidaas buu uguulaystaa Kalsoonidu waa waxa qofka tusi kara inuu ku dhiirado kuna dhaqaaqo wixii uu doonayo, waayo qofkaasi nafsadiisa ayuu damaanad ka haystaa oo waa isku kalsoonyahay wuuna qaban kara wax alaaliyo

wixii ka horyimaada bal eeg walaal ninkaan dameer laha ah muusan baqin, muusan, cabsan isma uusan dameerlaad tahaye caga dhigo,isma uusan oran waad guul daraysanysa, muusan dhegaysan codka gudaha ee khaldan, muusan dhegaysan cododkii khaldanaa ee saaxiibadiis ay dameerlayaasha ahayen,wuxuuu aqbalay dhibkii dameernimada iyo duruuftii wuu kacay, oo shaqadiisii ayuu beddelay guulna waa isku diyaariyay, waana guulaystay

Oo guusha isku diyaari

L A

A K

B B

Q I

A

H

D

5: Walwal ka iyo walaaca

Dhammaan walwalka, walaaca, qoomamada, waa furayaasha murugada, baqdinta iyo niyadjabka istareeska (stress) waxayna albaabada iskugu furaan sida uu qofku ku geli lahaa nolol mugdi ah oo muurugo haraysay, qofba qofka uu ka walwal badan yahay, waa ka murugo badan yahay,waana uga dhoowyahay diiqada iyo niyadjabka waa dhar dhaarada aas aas ka u ah murugada . Nolosheena waxaa ku xeeran caqabado waana laga gudbaa aan ka ahayn kuwa laga walwalo laga walbahaaro,lala ciishoodo,lala qoomameeyo, caqab kastaaba waxa ay leegtahay inta aad ka walwal washo kana qoomamooto. dhibaatadu waa timaadaa waana tagtaa, dhibaato ma tagto haddii laga murugoodo, murugana ma tagto hadii laga wal bahaaro

Ogoow walal kayoow dhibaatadu waxay leekaataa inta aynu ka murugoon, murugaduna waxay leekaataa inta aynu ka baqno, baqdintuna waa inta aan isku kalsoonahay, kalsooniduna waa inta aynu is nahay, ahaan shuhuna waa inta aynu is jecel nahay, jacaylkuna waa inta aynu jirno, jiri taan kuna waa nolosha oo dhan.

Meertadani waa meerto nololeedka caadiga ah ee noloshu ku dhisan tahay ogoow haddaad nooshahay waad jirtaa, haddaad jirtana waad is jeclaataa haddaad is jeclaatana waad is tahay, haddad istahayna waad isku kalsoon tahay markaa uma baahnid inaad walwasho, baqdo, murugooto, niyad jabto balse waxa keliya ee aad u baahan tahay, waa

inaad allana ka baqdo adoonimadaada, qirto jidka toosana qaado, adoo aan caadi ahayn, kadibna noolaato nolol sare oo boqor tooyo ah, hana ka welwelin inaad guulaysanayso, waad guulaysan Insha Allah.

CODKA GUUXA XOOGAN

Ogoow walal in walwalku iyo waalaacu yahay waxa albaabada murugada kugu furi kara,balse aad ka awood badan tahay, waad ka xoog badan tahay walwalka,waad ka khatar badan tahay murugada, waad ka adagtahay dhibka waad ka qaalisantahay hoosaynta, miyaadan ogayn inaad dhamaan adigu hagto? Ogoow walaal in walwalka iyo walaaca aysan waxba ku yeeli Karin, ogoow istareesku (stress) ku waa waxa ugu hooseeya waa ka awood yar yahay shay kasta, waxaad ka qatarbadan tahay kumanaan sano ogoow istaresku maaha wax, wax ku yeeli kara, waxaad ku bur burburin kartaa codkaaga guuxa xoogan, quluubtaadu waa mid had iyo goorba gaar ka haysa fashilka, codkaaguna waa midka fashiliya baqdinta, walwalka, murugada, intaba waxaa ka adag shakhsiyadaada cajiibka ah wax macna ah maleh haadad sanado badan istares(stress) ku haystay wax macna ah maleh haddii aad in badan ka walwal sanayd waxa kugu dhacay ha isdhigan, hana quuusan aqbal istareeska guushana isku diyaari

Isku xirida dareenada aan dadku kula ogayn

Isku xirida dareenada aan dadka kale kula ogayn waa dabeecad xun iyo figrado khaldan oo ay dadku aammin san yihiin ama ku xayndaabaan naftooda iyagoo mabda khaldan ama waxaan jirin oo ay nafahooda ugu sheekeeyeen ku maamulaya dareenadooda waxayna meesha kasaarayaan ahaanshaha iyo kalsoonida naftooda oo waxay qadanayaan fikradaha been sheegta ah iyo khiyaaliga waxayna saaxada ka saarayaan aragtida fiican ama inay waxa fiican maleeyaan, waxay dhegaystaan cododkoodka khiyaaliga ah ee ay ka aamminsan yihiin nolosha ama dadka kale, waxay dad kaasi naftooda kusoo xayn daabayaan waxaan jirin iyo khiyaali ay ka aamin san yihiin waxay dadka kale sameeyaan ficiladooda iyo dareeno kale oo qarsoon

Immisa qof baad aragtaa iyagoo si xun u fekeraya oo cabsanaya, xishoonaya qajilaya waayo waxay nafahooda ugu sheekeeyeen figrado khiyaali ah, oo aan waxba ka jirin waxaad arkaysaa qof ka walwal san dad ama labo qofood oo meel kuwada sheekay sanaya oo leh aniga ayay ixamanayan, aniga ayay wax iga sheegayaan, waa ii tashadeen, waa aniga qofka laga hadlayaa Cajiib waxaa cad in qofkaasi uu isku soo xiray dareeno khiyaliya oo aan jirin cid ogina aysan jirin, kuwaasoo uu xayn daab uga dhigay naftiisa iyo inuu nolosha khalad ka aammino oo uu dadka buufis ka qaado, heer uu gaaro inuu madaxa hoos u rogto oo

cabsado marka uu wadooyinka marayo ama meelaha ay dadku joogaan isagoo ka diiqadaysan oo aan ku raaxaysanayn socodkiisa

Aan ku waydiiyo walal yaa waxaas kuugu waramay ii sheeg ?
Yaa warka kaaga soo qaaday dad aadan ogayn waxay kahadlayaan oo toodiiba cuslaysay maxay kaa xamanayaan? miyaan ilowsanahay in qofka laxantaa laga hadlaa uu yahay qof cajaa`ib ah oo dadka wax muhiima dher ? yaad ka qajilaysaa maxaad wajiga ladadan? Maxaad naftaada khiyaaliga ugu xayn daabin?

Kasoo gudub wixii tagay waa tageen hadda ka fikir mustaqbal kaaga iska iloow wixii hore, kac oo ukac ahaan shahaaga, jooji iska dhex daawashada muraayadaha daxalaystay ee beri hore dhamaaday, Miyaadan ogayn cajaa`ibka ku lamaan naftaada adigu is ahow adigu isdaawo adigu isku mashquul adigu iska feker adigu adigu isla sheekayso adigu is amaan adiguna waa adi adigu is ahow. Maanta isnoqo hadii aadan awalba is ahayn ,hadeer jajabi oo bedel muraayadaha daxalaystay ee miiska kuusaaran ee aad ka daawanaysay nolosha, maaha kuwo sax ah,Muraayadaha daxalaystay waa kuwa ina tusa figradaha khaldan horumar la`aanta kasoo qaad hadii aad isku eegto muraayad jajaban wajigaaga waxay kadhigaysaa weji gaboobay, duuduuban, foolxun, labo qof , sadex qof, Ka dibna waxaan biloownaa inaan iska shakino ilaa inta aan ka helayno muraayad caadi ah oo tashuushka iyo

iska aamminida khiyaaliga inaga saarta, Haddaba waxaa taa la mida figradaha khaldan ee aad ka daawanayso noloshaada, Ayaa naftaada ka dhiga mid bilaa kalsooni ah,waxaan shaki kujirin inay waxaani oo dhammi ay khiyaali yihiin waa fikrad khaldan oo ay ka amminsan yihiin dadka kale waana dareen khaldan oo kasoo baxaya gudaha qofka dadku isku si uma go`aamiyaan maamulida dareenada gudaha dhammaan dadku waa ku kala duwan yahay isku sina uma aqbalan

Go`aaminta dareenada kasoo baxa shakhsiyada hoose

Dareenada guduhu waa fariin kasoo dhalatay qaybta gudaha ee qofka sida qalbiga waana tan go`aamisa ahaanshaha qofka iyo kudhaqanka dabeecadaha, Farriimahani waxay kasoo qaadaan fariimaha hoyga dareemayaasha waana tan sababta inay dareemadu noqdaan kuwo sahlan ogaan shahoodu, Bal eeg hadii aad gaajooto waa kuma cida kuu sheegaysa ? Waxaa cad in marka ay calooshu cuntadu ka baxdo ay taleefan udirayso gurmadka fariimaha deg dega ah ee dareen wadayaasha si fariin loogu diro xarunta fulinta amarada waa wayn oo ah maskaxda kadibna waa marka uu qofku cunto doonto ama cuno waxaynuna dareenaa waxa layiraahdo gaajo dheragtuna waa daminta khilaafadka, oo ah gaajada aynu dareeno

xasuuso maahmaahdii oranaysay “nin gaajaysan waa nin caraysan”

Haddaba dareenada gudaha aan ka hadlaynaa maaha gaajada oo keliya balse dareenadani waxay noqon karaan dareenada xanuusashada, cudurada baqdinta, naxdinta, filashada, hamiga, garashada, xasuusaha, doonista iwm . Dhammaan dareemadani waa kuwo la xiriira nolosha caadiga ah ee dadka waxayna saameeyaan shakhsiyada qofka laakiin dadka isku wada si uma saameeyaan waxayna inagu yeelan karaan saamayn xun iyo mid fiican iyadoo la xiriirta la falgelida qofka iyo sida uu u maareeyo, Badanaa dadku waxay dhegaystaan dareeno khiyaali ah oo kasoo baxa gudahooda oo ay soomaalidu ubadan tahay, sababtoo ah had iyo goorba waxay ka cabanayaan halkan ayaa i xanuunaysa neerfe ayaa i haya, gaas ayaa ihaya, kelyaha dhagxaan ayaa nooga jirta dhamaan dadkaasi wax hayaa waa yar yahay, sababtoo ah waa buufis iyo khiyaali ay isku xireen iyo codad khaldan oo ay dhegaysteen xataa koodu ka mid yahay, sababta ay iskugu xiraan, waxaad arkaysaa qof leh neerfaha madaxa ayaan qabaa, ka dibna midkaloo madaxu xanuunayay ayaa isna ismood siinaya inuu neerfe hayo, waana khiyaali cad iyo walwal iyo walbahaar soomaalida iskaga furan

CODKA GUUXA XOOGAN

Iska iloow khiyaaliga, iska daa buufiska, iska daa walwaka iyo walaaca iska daa istareeska, iska daa inaad ismood siiso waxaan jirin, ha qaadan khiyaali, ha qaadan khiyaaliga ay dadkale ku shekeyaan, ha qaadan figradaha khaldan, ha moodin in xanuun ku hayo, jooji dhamman

khiyaaliga iyo baqdinta beenta ah waad ka awood badan tahay, cabsida waad ka awood badan tahay waxa dadka kale haya, allaah ayaa ku jecel, allaah talo saaro oo naftaada u dhiib isagaa ah badbaadiyaha, marnaba naftaada hasiin waxaan jirin, haddii qof neerfe, gaas hayo maaha inay adigana uu kuhayo, hadii qof dhagxaani ku jiraan, maaha inay adigana kugu jiraan, iska daa ka walwalka waxaan jirin marmarka qaar xanuun ayaad dareentaa waa caadi, waa wax iska caadi ah maaha inaad dhimanayso, war dhimashada allaa qoray oo laga bad baadi maayo, aqbal hadii aad xanuusato ha moodin inaad dhimanayso jooji cabsida mala awaalka ah, haddii isbeddel jireed kugu dhaco sida in aad xumin jirkaaga kamida waydo, in buro kaasoo baxdo, in meel kale wax kaaga soo siyaadaan waa caadi ee aqbal marnaba haka walwalin, u arag wax caadi ah oo kugu dhacay u arag in mucjiso layaable tahay oo muhiim kaa dhigaysa, Walaal ha is dhigan waad maarayn kartaa, muhiim baad tahay waad aqbali kartaa kuwooda dhibta ah iyo kuwooda fiican dhammaan-tood waa kuwo adiga kuu adeegaya Marnaba haka welwelin, harumaysan dadka intooda xumaha sheega horay usoco aqbal, aqbal isbedelka marnaba ha quusan ee guusha isku diyaari

Akhriste inta aadan halkan dhaafin mahaysataa buggaaga xusuusqorka (note book) Haddii ay jawaabtaadu haa tahay oo aad gacanta ku haysatid fur oo qaado qalinkaga, Ku qor dareenadaada fiic fiican iyo

dareenadaada xun xun adoo kala socaya taxoda, Ka dib haddeer meesha ka saar dareenadaada xun xun adkeena dareenadaada fiic fiican

Akhriste waa maxay dareenka aad haddeer dareemayso ? kuqor meel gaar kuu ah

Sax saar labadan dareen midka aad dareemayso

1: waxaan ahay qof adkaysi leh iyo hiigsi fiican dhibkana waan aqbalay ☐

2: wali waan murugaysnahay mana filayo rajo wacan oo aan aqbalo ☐

Akhristaha qiimaha badanoow haddaba dareenadaadii xumaa iyo kuwaagii fiicnaa yaa ku guulaystay inay la saaxiibaan naftaada qaaliga ah ee ay adagtahay in ciyaar, ciyaar lagu helo kasbashadeeda, adaa og midkooda nasiibka kuu helay la saaxiibtinimadaada, ha murugoon libaax anaaba kuugu makhraati furay libaaxnimadada wayo qofaan libaax ahayn nasiib uma heleen inuu hawada kulaaco buuggan oo lasaaxiibo tanina waa cadaynta safarka aad kusoo ugaarsi doonatay iyo ka dhabaynta inaad dhibka aqbalayso guushana isku diyaarinayso

Dareenada inaga soo baxayaa mawada noqdaan kuwo fiican ama xun balse waxay iskugu jiraan kuwo fiican iyo kuwo xun mawada jiro wax 100%fiican ama xun sidaa darted bay haddana heer kala leeyihiin oo ah in xumaantu badan tahay ama wanagu badan yahay, si kastaba ha ahaatee saamaynta midka fiiican iyo midka xun waxay hadba ku

xirantahay la falgalka aan la samaynayno ayaa saamayntooduna leegtahay

Waxaan tusaale usoo qaadanaynaa haddii nala caayo waa maxay falgalka aan la samaynaa? Waan xanaaqaynaa soomaaha, haye haddana saamaynta ay caradaasi inagu yeelankarto maxay noqon? Soomaaha inaan wax xun samayno sida inaan dagaalano caytano dhiiga isku kicino bal ka waran waxan oo dhammi markii hore dareen bay ahaayeen, saamayntan xuna waxaa sababay waan la fal, is dareen siinay, isku soo koobnay, meshii aan ka gudbi lahayn,Hadaan iska dhaafi lahayn oo u samri lahayn amaba waxba uga soo qaadi lahayn wax dhiba inaguma yeesheen, innagaa buuraha leekaysiinay oo koray uqaadnay

waxaad xasuusataa oraahdii oranaysay
“dadkiyo xaaladuba agtaada waa kadaciif, hadii aysan la jirin lafa galkaagu”

kasoo tag hadaba waa adiga cida la rabo inay go`aamiso dareenkaaga si aad udhowrto ahaanshahaaga,Cidna awood ha usiin inay kaantaroosho maamusho shakhsiyadaada ama afkaarahaaga haddii kale waxaad noqonaysaa qof dhankii la rabo loo jihaysto la iska maamusho, waxaadna noqonaysaa qof naftiisa marti uga ah cidkale xataa figradahaagu waxay noqonayaan kuwo meel kale laga go`aamiyo mayeelanaysid awood shakhsiyadeed oo aad ku go`aamiso mustaqbalkaaga iyo garida hadafyadada kalsoonidu waa miirantaa sida

ay biyuhu u miirmaan waxayna qofka uga miirantaa hoos hoos taasoo timaada marka uu qofku dhex galo shaandhada wax miirta iyadoo ay sabab ay utahay awood siinta naftiisa cidkale iyo afkaarihiisa in laga maamulo dhabarka danbe, qaadashada figrado khaldan waa bilowga dhex galka shaan dhada wax miirta.

Qaadashada figradaha khaldan

Qaadashada figrada khaldani waa bilowga dhexgalka shaandhada wax miirta waxayna curyaamiyaan figradaha wanaagsan ee (positiveka) ah dadka qaarkiis waxay Aamminaan figrado khaldan oo ay ka maqlaan dadka kale xataa qoyskooda, saaxiibadood iyo dadka u dhoow, waxay rumaystaan wax- yaalaha khaldan oo ay ka maqlaan dadka calaacalka iyo niyadjabka u saaxiibka ah oo ay ka mid ka yihiin qoyskooda , saaxibadood ,iyo dadka u dhow iyagoo qaadacaya waxyaabaha khaldan ee ay ka maqlaan sida waxaas weligood lama qaban karo , iskadaa waad yartahay, miyaad waalantahay, alla doqonibo badanidaa war/naa waxaas ha isku wareerin waad khaldantahay, wali maadan gaaran, waad fashilmaysaa, dadka ayaa kula yaabaya, yaan lagugu wiirsan iyo qaar kaloo badan ,yaab!

Dhammaan hadaladan waa kuwo ay ku khaldanyihiin dadkii yiri, waxayse isku haystaan inay saxan yihiin dhammaan tood waa dad maran

(negative) ah oo dhanka xun wax ka eega oo wax badanina iskaga khaldanyihiin, Dadka qaar dheg jalaq uma siiyaan waxaas, agtoodana waxay ka tahay codka shinbiraha uma dheg raaciyaan xataa isma dareen siiyaan oo horay ayay uga socdaan iyagoo raacaya figradahooda naftoodana ku kal soon , waxay shidaalka safar kooda ka dhigtaan hadalada xun ee lagu yiraahdo halkii ay ka xumaan lahaayeen oo farxada ayayba usii maraan kaalinta shidaal qaadashada waa bedelka hadalada xun xun ee kaga yimaada meelo aan kaantaroolayn oo iska yabqaya, badanaa dadka guulaystay waxay sirta wadada guusha kala baxaan gaws danbeedka dadka wax niyad jabiya. Dadka waxaa had iyo goor kusoo dhaca figrado khaldan oo negative ah saamaynta ay qofka ku yeeshaan waxay ku xirantahay dhegaysigooda iyo uqaada shadooda ama inay yihiin seefaha wax jara

Dhagaysigu waa marka maskaxdaada iyo gudahaaga ay kasoo baxaan codad khalad ah oo dhanka xun ubadan sida:- damiin ayaad tahay,waad foolxuntahay , guul magaari kartid, armaad kufashilantaa,dadku way kuneceb yihiin,waad nasiib xuntahay iwm. Dhammaan figradahan waa kuwo khaldan oo dhanka xun ubadan, waxayna cod ahaan uga soo baxaan gudaha qofka iyagoo si tartiib,tartiib ah kuula faqaya ama dhegta kuugu sheegaya,waxayna kafaa`idaysanayaan dhegaysiga aad dhegaysanayso

Soo xasuuso xigmadii oranaysay ***" wakhti haku lumin dhegaysiga codadka xun ,oo kaaguna ka mid yahay "***

Kac,kac walal ha dhegaysan codadka xun xun ee naftaada ,ha udheg raacin waa ay khaldan yihiin, waa been , wax kajiraa majiraan, waa kuwo been ah, jooji hadda, jooji,hacaadaysan dhagaysiga dareemada khaldan haku lumin wakhti , marka aad dareento codadkan oo kale si dhakhso ah u wac gurmadka degdega ah si ay kuugu soo diraan codad fiican oo togan, oo meesha kasaara dareemada xun xun, Waa isla adiga gurmadku waa isla adiga xabsiga caalamiga ah ee kucaan baxay xir xirida codadka khaldan, ha uqaadan wax jira maaha waa been, aqbal codadkaaga fiican kana dhigo gaashaanka dhabta ah ee hortaagan cododka beenta ah

Sheekadii cigaal shidaad iyo dhegaysigii codadka khaldan

Cigaal shidaad oo aan wada naqaan kuna caan baxay fulaynimada ayaa habeen barkii soo guureeyay isagoo jidka dhexe maraya ayaa wuxuu arkay wax madoow oo hortiisa taagan, oo aan dhaqaaqayn wuxuu dareemay cabsi aad uwayn wana barfay cigaal markiiba waxaa lahadlay naftiisa oo cod hoose usoo dirtay kaasoo khaldanaa, cigaal codadkaas waxay ku dheheen: war lagu qaad caawa ayaad gacan gashay, wayna kuu dhamaatay,waxan hortaada taagan waa bahal adiga ayuu na rabaa inuu kucuno , cigaal nolol waa ay kala tageen oo wax uu sameeyo ayuu

garan waa yay argagax iyo cago jiid isagoo laliita oo naf iyo dhiigba kala dhaqaaqay ayaa haddana codadkiisii hoose taleefanka kusoo celiyeen waxayna ku dheheen war cigaal waad aragtaa meel ay xaalad marayso dhimashana qarka ayaad u saarantahay waxan meesha taagana lama garanayo wuxuu yahay ee halkaaga haka dhaqaaqin ilaa inta waa ka beryayo oo wax kala cadaanayaan.

Cigaal isaga oo aad moodo dameer roob hayo, ayuu bartii uu taagnaa waagu ugu beryay oo qoraxdiina cadaatay iyadoo nin iyo geedba lakala garanayo Cigaal talo ayaa kucadaatay oo meeshii waa ku fashilmay waana kudanseegay, wuxuu ka baqayayna waxay noqdeen kurtin geed ah oo la jaray waxaana halkaas kaga baaqday safarkiisii habeenimo ee uu rabay inuu gurigiisii ku aado , cigaal isagoo muraara dilaac ah ayuu oraahdan caanka baxday tiriyay “walee, geedoow ma waxaan kumooday , mise waxaad noqotay, mise waxaan loo noqondoonin” Cajiiib

waxaan kumooday bahal, waxaadse noqotay geed, waxaan loo noqon doonin guure haben!

Bal eeg akhristaha qiimaha badanoow cigaal wixii kudhacay wuxuu dhegaystay codkiisa gudaha ee khaldan, waxayna ugu sheekeeyeen khiyaali wuuna rumaystay, wuxuuna ku fashilmay guurihiisii habeenimo, silic iyo maaryaalna waa kala kulmay, xataa wuxuu albaabada iskugu laabay hadafkiisii uu ku socon lahaa habeenka, waa kan leh waxaan loo noqon doonin guure habeen

Tanoo kale waxay kudhacdaa qofka codadka khaldan ee dadka ama kiisaba dhegaysta wuxuuna sida cigaal oo kale dayacaa himilooyinkiisa socod ee nolosha, ogoow marka codadka khaldan kugu soodhacaan maaha inaad khaldan tahay ee waxaad markiiba adeegsataa codadka saxan ee quluubtaa gudaha ka imanaya marka ay codadka, dadka kalana tahay kaaga adeegso adoo wax walba saxanaya, bili aadmigu waa maskiin, Alle {s.x.w} weeye kaan khaldamin ee marka aad isku aragto inaad khaldan tahay oo cod aan saxsanayn aad raacday, kanaalka iska beddel oo kubedelo codadka saxsan ee liibaanta iyo baraaraha adoo kadalbaya gudahaaga, oo dhanka fiican wax ka eegaya isna aqbal, aqbal fashilka, guuldarada, dhibka, guushana isku diyaari

Waxaan xiriiri naa doonista nafteena iyo tan dadka kale

Marka aan go`aansano inaan ficil samayno ama aan go`aan gaarno waxaan aragnaa dadkale oo arin taa kaduwan sameeyay,ama sikale u fekeraya ka dib waxaan ka tanaasulnaa kuweena inoo khaaska ah, iyadoo ay inoogu wacan tahay xiriir aan xiriirinayno doora shadeena iyo tan dadka kale ,dadka qaarkiis waxay doorbidaan cidkale go`aamadooda iyo waxay qabtaan taasina waa arin meesha kasaaraysa jiritaanka shakhsiyadaada naf ahaaneed, Arrintan oo kale waxay dadka qaarkiis ugu yeeraan hiloow , oo ah hayi kac ama ku deyasho, dameeri dhaan raacday iyo wixii kaloo la mida. hayi kacan waxay noqon karaan midaad ugu hiloowday meel aad taqaanay ama aad joogi jirtay oo lagaa

kaxeeyay kadib nafta ayaa waxay sixoogan ugu baahataa inay tagto meeshii ay awal hore taqaanay ama aad joogi jirtay oo lagaa kaxeeyay kadibna qofku wuxuu dareemaa, diiqad, caajis, hami. waxaana loogu yeeraa qofkaasi waa hilooway. Ka samayso caqabada fursad haddii lagaa kaxeeyo ha uquus dhigin inaysan jirin fursado kugu hareeraysan , kaama hortaagna fursada caqabad ka dhalatay hiloow ,jaanis xumo iyo wixii kaloo cudur daara. marnaba ha isku dayin inaad xiriiriso rabitaankaaga iyo kuwa dadka kale, kasoo qaad xiriirka u dhaxeeya diinka iyo gorgorka hawada sare duula. gorgorku kuma xiro duulitaankiisa guurguurashada diinka ama inuu ka doorbido isagoo duuli karaya inuu sida diinka guur guurto wakhtina iskaga lumiyo. Sidaa silamida diinkuna uma baahna inuu guur guurashadiisa kuxiro duulitaanka gorgorka, ee wuxuu u dhaqaaqaa siduu afartiisa adin ugu guur guuran lahaa oo ugu daaq tagi lahaa, isaga oo aan duulin, naftiisa buuna aamin sanyahay wuxuu halkaas ku haystaa nolol dhamaystiran, oo farxad leh, Halka gor gorku ku damaashaadayo, ka ugaar sashada hawada sare isagoo adeegsanaya awoodiisa rabaaniga ah ee ilaahay ku manaystay si uu ugu maamulo mustaqbalkiisa

Ogsoonoow xigmadii oranaysay ***"hadaad doonayso inaad laduusho haada hawada sare wakhti haku lumin kuwa dhulka jooga"***

Maanka ku hay in ilaahay kusiiyay mucjiso kuu gaara ,shakhsiyaykeliya, dabeecad kuu gaara, awood, fursad,nasiib , iyo wakhti kuu gaara inaad

dhimato, maxaa marka kaaga xiran shakhsi kale, afkaartaada qaad cidna haku mashquulin, hadii uu qof booday , adna waad talaabsan kartaa , duuli kartaa ,hadii dad dhintaan adna miyaad dhimanaysaa, markaad dhimato ma cid ayaa kula dhimanaysan, yaa godka kula gelaysa, aqbal oo qaad dariiqa toosan adoo kufaanaya adoonimadaada aad ilaahay adoon utahay, xor ahaan shahaaga aad xor katahay wixii kaloo dhan , qofna habar bar dhigin naftaada, waxaad tahay xor , waxaad tahay qof nool , waxaad tahay muslim.

Haddii qof wax ku guulaysto maaha inaad adna nasiib xuntahay, isaga fursadan ilaahay ayaa siiyay ugu deeqay, haku xaasidin nasiibkiisa qaaligaa, Adna alle ayaa fursad kale ku siiyay ee taada udhaqaaq oo aqbal. Haddii qof madoow yahay, cad yahay, dheer yahay, gaaban yahay, qurux badan yahay fool xun yahay, wax kaaquseeya maleh waxna kaagama xirna aqbal adigu saad tahay, saad isku aragto, saad rabto, ahoow adigu cidaad rabto inaad ahaato. Haddii qof gaari gato, adna aad baaskiil wadato maaha inuu kaa fiican yahay, waxba ha isku xirin baaskiilkaaga aqbal, ogsoonoow haddii uu isagu uu baabur wato adna diyaarad ayaad wadan kartaa, aqbal wixii alle ku siiyay adna farxada ayaa ku aqbalaysa

Xasuusnoow xigmadii oranaysay *"***Waxaad tahay qofka aad go`aansato inaad noqoto, ee ma noqon kartid cid kale waxay tahay"**

Haddii dad guulaysteen adna waad guulaysan kartaa

Waxaan moodnaa haddii dadkale wax ku guulaysteen in fursadii halkaas inagaga dhammaatay, oo aan waxba qabsan karayn inaan daawadayaal ahaano mooyee , ama isticmaale oo keliya, Noloshu maaha xabad ukun ah oo qofkaliya cunayo, balse waa digaagad kun (1000) ukumood dhalaysa oo sii tarmaysa, aqbal fursada nolosha, hamoodin inaadan waxba ahayn, ha moodin inaadan waxba qabsan Karin,Noloshu waa bado cilmi ah buugaad doonto ayaad ka dhex baashaali kartaa, uma baahnid inaad bada xeebta ka istaagtid oo hadba wixii soo caarya uun cuna,balse adiga ayaa lagaaga baahan yahay inaad badwaynta tagto oo cunto bisil ka samaysato,waa adiga qofka larabo inuu xeebta cuno bisil geeyo balse la marabo inaad cunto waxyaabaha haraadiga ah ee xeebta yaal

Kasoo gudub

Waan ognahay inay waddamada adduunku horumareen, waan ognahay reer **yurub, Aasiya ,Ameerika** inay horumar lixaad leh ay ku talaabsadeen, waan ognahay in badda gunteeda iyo dayaxaba la degay oo aan inagu daawadayaal kanahay,waan ognahay inaan iib keeno badeeco dadkale,waan ognahay inaan xeebta ka cuno cuno bisil oo lacag nala ka siiyo aan ina qancin, oo aan sharafteena ahayn,oo aan inoo qalmin,Waan ognahay inaan nahay qoyskii nolosha ka dhacay, ee

tobonka firqo kala samaystay,waan is ognahay inaan qabiilka ka jecel nahay midnimadeena, waan is ognahay inaan nahay dad shaatigoodii ay iib gaystaan dadkale oo aan qaawanahay, waan is ognahay inaan nool nahay oo aan hurudno, ma ogin in dadku isku keen diraan, si aan iyaga ugu adeegno si aan nolosha daawadayaal uga noqono , waa lays ku keen diraa si aan u noqono badeeco iibiyayaal firfir coon, dhulkeenana, danteena iyo diinteena naloo ka jeediyo Waan is ognahay in damiirkeenii, dadnimadeenii, qaranimadeenii,iyo mustaqbal keenii la iib saday!!!! Yaab dad nool oo la iibsaday!!!!

Kasoo gudub

Aduunku waa horumaray balse meesha aan ku nool nahay waa ay duntay waa duloowday, dib u dhac xoogan ayaa daashaday, aduun ku wuxuu adeegsadaa tignoolijiyada ugu casri san, inana waxaan adeegsanaa qabiil laan dheere ah !!!yaab!! Goorma ayaan noqonaynaa dad badeecadooda la iibsado, dad laga danbeeyo, dad nolosha wax laga waydiiyo,dad laga dhex daawado dayaxa iyo badaha guntooda, goorma ayaan aduunka raad ku yeelanaynaa ?

Goorma ayaan maqli doonaa soomaaliya ayaa waxaas ikhtiraacday, goorma ayaa macluumaad keena aduunku iib san doonaa? waa maalinta aad adiga oo akhristaa aad is garato inaad murayad

muhiim aad wadan kaaga utahay, wax cusubna adigu ikhtiraacdo si kumanaan da`yar ay kuugu daydaan

Waxaan kacabanaa fakhri gaajo colaad, miyay naan haysan qaarad qani ah oo baahideena ka badan? Goormaan alle ku mahadinaynaa? Goorma ayuu ilmaha dhalan doona iyo odayga duqaa ay ku xisaabtami doonaan miisaaniyadooda muwaadinimo ee ay dalka ku leeyihiin?

Waxaan shaki ku jirin haddii aan qabyaalada iska dayno, midoowno, dhulkeena tabcano, shidaalka lasoo baxno inaan kamid noqonayn wadamada ugu dhaqaalaha badan aduun ka, iska daa baahida gudaha dalkeenee

Aan aqbalno dhibkii lasoo maray yaan cidna lagu eedayn, iska iloow haddii awoowgaa, aabahaa, walaalka, iyo adeerkaa dhibkii lasoo maray uu sameyay iska iloow, ka feker naftaada, caruurtaada,jiilka danbe iyo 20 milyan oo muslim walaala ah noloshooda maxaa yeelay alle wuxuu quraanka ku yiri haddii aad disho hal qof waxay lamid tahay adoo dilay dadka aduunka jooga oo dhan , haddii aad badbaadiso hal qof waxay lamid tahay adoo badbaadiyay dhamaan aduun ka bal kawaran walal haddii aad 20 milyan ee soomaliyed aad u istaagto inaad noloshooda badbaadiso bal ka waran darajada aad helayso , maxaa adoo derejadan helaya hoos kuugu celiyay qabiil iyo liidnimadiisa nebi Mohamed (N.N.K.H) wuxuu qabyaalada ku tilmaamay dulinimo uraysa.

Wuxuuna alle wayni quraankiisa kariimka kuyiri

يود المجرم لو يفتدي من عدب اليمئد ببنيه وصاحبته واخيه وفصيلته التي تؤيه ومن في الارض جميعا ثم ينجيه

(Wuxuu jecel yahay kan allah diiday dharaarta qiyaame cadaabkeeda awgiis inuu isku furto wiilashiisa,xaaskiisa,walaalihii,iyo qabiilkiisa dadka kacelin jiray xaq iyo baadilba iyo dadkii dhulka kunoolaa si uu uga badbaado dhibaatada haysata)

Aan kasoo gudubno wixii dhacay maanta aan ka tashano, oo aan ka fekerno horumarka nafteena inagoo aqbalayna dhibkii ina soo maray waan ognahay in dadkeenu uu aqoon ahaan uhooseeyo, waan ognahay in haddii aan usheegno inaan noqono dad dunida laga dhex karto ay inagu qoslayaan, ay waxba inaga soo qaadayaan,ay la tahay riyo maalin cada laakiin waa dad ceelkoodii ay kacabi lahaayeen ku dul fadhiya allow sahal amuuraha, waa inaan kacnaa yar iyo waynba oo aan badbaadinaa dhulkeena, inagoo ka shaqaynayna horumarka iyo qaranimada waa inaan aqbalnaa midnimadeena, qaranimadeena, soomaalinimadeenna, walaal tinimadeenna, muslinimadeena, oo aan qaranka aqbalnaa guushana isku diyaarina

Aqbal wakhtigaaga oo maaree

Wakhtigu waa waxa ugu muhiim san qofka noloshiisa oo dhan,Wakhtigu waa sidii silsilad god ku hoobanaysa oo aan soo noqod lahayn inta aad kaqabsatana ay kaaga harayso intii kalana ay ku daynayso. waa waxa dadna ka dhiga kuwo nool, kuwo kalana ka dhiga kuwo aan noolayn dadka nool waa dadka ka faa`idaysta wakhtigooda, gaarayna hadaf yadii ay lahaayeen kuna naaloonaya nolol raaxo iyo baraaro leh , waa dadka aan moodno inay inaga nasiib fiican yihiin, nolol fiican yihiin,inaga wanaagsan yihin, heerkan waxaa gaarsiiyay wakhtigooda oo ay sifiican uga faa`iidaysteen

Dadka aan noolayn waa dadka aan kafaa`idaysan wakhtigooda, jaaniskoodana lumiya, kunool nolol khiyaali ah,ciriiri ah , wakhtiguna qiimo uma leh, waana dadka aynu unaqaano,dadka hoose , laga fiican yahay, daawadayaasha ah ee aan is aqbalin guulna doonayn

Farqiga udhaxeeya midka nool iyo kan kale

Midi wuxuu seexdaa 5,4,3,6 saac oo keliya (24) kii saacadood wuu dhididaa shaqaystaa, hawshoodaa, daalaa, dhibtoodaa, gaajoodaa Wuxuu maareeyaa wakhtigiisa daqiiqadna mabeel dareeyo shantii (5 daqiiqo) waa ay uxiisaabsantahay meeshay kaga baxayso . Dharka wuxuu asbuucii xirtaan hal shay, si uusan wakhti uga lumin**,** caadiyan waxay dhibsadaan in wakhti kaga lumo doorashada dharka iyo kay xiran

lahaayeen, hal shay ayayna ku joogaan waxay aqbalaan wakhtigooda waxay ogyihiin qiimaha wakhtigu uleeyahay, wakhtiga jooga ayay aqbalaan waxayna isku diyaariyaan midka soosocda si ay ugu guulaystaan

Kan kale wuxuu seexdaa 12,10,14,20, saacadood (24) kii saacadoodba madhidido ma shaqeeyo, waana caajisoole, dhibsada shaqada makala jecla hadii 10 saacadood ay kabeel daroobayso ,maleh hadaf iyo qorshe ,wax wakhtiyana uma maaraysna, ma oga qiimaha uu wakhtigu leeyahay, ma aqbalo wakhtiiga jooga, kan kalana iskuma diyaariyo siduu uga faa`idaysan lahaa, waana daawade wakhti

Sidee u maareeyaan dadka guulaystay wakhtigooda

1: Aasaasihiii facebuuga **mark zurker berk** , wuxuu kacaa aroortii 8:00 (Am) subaxnimo Wuxuu xirtaa hal nooc oo shaati maalin kasta si uu uga fogaado wakhtiga kaga lumaya doorashada wuxuu xiran lahaa

Adiguna waxaad maalintii xira taa ilaa tobon shay, shan gelinka hore ah iyo shan gelinka danbe ah waxaadna boorsada baartaa ilaa 30 daqiiqo adoo baaraya shay kugu soo baxa oo ku qanciya oo aad suuqa ku aado maanta wax wakhtiyana kama fekerto inuu kaaga lumayo doorashada dharka

Halku dhigiisa mark zurker berk “dadku ma kala jecla waxaad dhahdo,waxay daneeyaan waxaad dhisto”

2: **Tory burch** :- waxay soo saartaa faashinka (fation designer) waxay kacdaa aroortii wakhti hore 5:45 (AM) subaxnmo waxay si degdeg ah u eegtaa shaqadeeda emailka,45 daqiiqana waa ay jimicsataa, hal daqiiqana ma jecla inay ka beel daroowdo

3: Aas aasihii twitter ka **jack Dorsey** wuxuu kacaa subax dii goor hore 5:30 am wuxuu socdaa dhawr daqiiqo, wuxuuna ku fekeraa siduu wax cusub nolosha ugu soo kor dhinlahaa, waana halgamaa

4: Aas aasihii shirkada apple **steve jobs** wuxuu kacaa goor hore subaxdii 6:00 am wuxuu isku fiiriyaa muraayad si uu isku su`aalo ujeedooyinkisa, iyo hadafyada uu rabo inuu maanta qabto, wakhtiga ugu yar ee ka luma waa inta uu muraayada hortaagan yahay, inkastoo muraayadu laftigeedu fursad utahay

5: Madax waynihii hore ee maraykanka **barack obama** wuxuu seexdaa maalintii 6 saacadood oo keliya 24 saac, marmar 5 saac buu seexdaa mana jecla inay daqiiqadi ciyaar kaga lunto, wuxuu uhalgamaa siduu qarankiisa horu mar ugaarsiin lahaa, oo dunida korka uga xukumi lahaa

6: Raysal wasaaraha hindiya **narendra modi** wuxuu seexdaa 4 ilaa 3 saac habeenkii dhakhaatiirtuna waxay ka codsatay inuu seexdo ugu yaraan 5 saac habeenkii balse taasi uma cuntamin, waayo qaran dhan baa sugaya hurdo iyo dheregna waa kala tageen, wuxuu wakhtigiisa ugu badan geliyaa siday hindiya udhaafi lahayd maraykanka oo laftigiisa u

xukumi lahayd militariga adduunka kaalinta 4 aad ayay kaga jirtaa "Nin lagu seexdoow ha seexan" ilaahoow nasii shakhsi hankiisu yahay sidii soomaalia maraykanka udhaafi lahayd.

Xasuusnoow xigmadii oranaysay

"Ninkii ku dhiirada inuu khasaariyo daqiiqad wakhtigiisa kamida muusan daboolin qiimaha nolosha"

Walaal wixii tegay tiigsimaad maleh, maanta waxaad haysataa fursad , mar danbe habeel darayn jaaniskaaga ogoow wakhtigu waa sida hilaaca oo kale mar danbe masoo noqdo, kafaa`idayso wakhtiga aad joogto .qaado buuggaaga xasuus qorka, maanta qorshee daqiiqad kasta meesha aad kuluminayso, wakhtigu waa sida seefta goy inta uusan ku gooyn. jaanis ayaad haysataa ogoow wali maadan waynaan, xoog ayaad tahay waa laguu baahan yahay, aqbal da`dada waad gaaraysaa waxa maankaaga ka guuxaya Hadda qaado qalinkaaga, deji jadwal qorsheena wakhtigaaga

Maalin aayaa waxaa sheeko na dhexmartay ani iyo cabdilaahi oo ah arday fir fircoon waxbarashadana kaalmaha koowaad ka gala , anagoo wakhtiga ka hadlayna ayuu wuxuu igu yiri saaxiib waxaan hadeer bilaabay barnaamij la dhoho ka faa`iidayso wakhtigaaga adoo soconaya!. Ani waan farxay oo si xamaasad leh ayaan usoo fariistay , ii sharax ayaana ku iri cabdilaahi wuxuu ii sheegay inuu taleefankiisa uu

cilmiga ka dhegaysanayo isagoo soconaya waliba wuxuu igu yiri saaxiib quraanka ayaan socodka ku dhegaystaa. Maasha allah sheekadan waxay igu`noqotay-cajiib. walaal bal day meesha uu wiilkaas yar ka gaaray da`daal iyo alle kacabsi

Wajah dariiqa alle sugna guusha mudo yar

Wajah dariiqa alle, tuko salaada, tag masaajida, kunooloow rajo wanaagsan mustaqbal kaagana u halgan adoo ku qanacsan wax kastoo alle kusiiyay yeelashada yadadiilo aragti dheer iyo halgan adag waa waxa kaa dhiga qof nool oo xoogan, fursadu kama maaranto qorshe iyo hadaf degsan. bal kawaran haddii aadan qorshe lahayn oo aad hesho lacag dhan $1000 dollar , kun doolar , waa hubaal inaad meel aad gayso ay kugu adkaanayso, kadibna aad kubixinayso meel aan wax tar wayn kuu lahayn, Hadhoowna waxaad kacalaacashaa waan nasiib xumahay,waan ku khamaaray lacagtii, waan cunay, war heedhe bahasha mahayn aqaan anigu $100,000 dolaar /boqol kun oo doolar hadii lay dhiibo caawa hayn maayo Dhamman waxani maaha cilad kale waa qorshe la`aanta ,hadii uu qorshahaagu yahay inaad iibsato gaari noociisu yahay Nissan Versa S ($12,855) lacagtiisuna intaas tahay oo aad hesho $12,000 waxaad dhigataa meel inta aad ka helayso $855,00 wakaas qorshaha la rabo in lagu meel maro oo la aqbalo

Kasoo gudub haddii aad wajahdo dariiqa fiican oo aadan ahayn qof iska nool oo keliya waa suuro gal in alle wayn uu ku siinayo waxaad cindiga

ku hayso haddii aad jidka toosan qaado, adoo diintaada gacanta midig kusita mustaqbalkaagana aad u dadaasho, u halganto, yadadiilo badan samayso

Qisadii Julaybiib

Saxaabiga Julaybiib waxa uu ahaa Nin Faqiir ah, oo midabkiisu madawyahay, dhererkiisuna gaabanyahay oo ka mid ahaa dadka ugu liita dhaqaale ahaan iyo magac iyo sumcad ahaanba magaalada Madiina Qabiilkiisa lama garanayo, wuxuu Nabiga ugu tagi jiray maryihiisa oo jeexjeexan, manuusan lahayn wax hanti ah marka laga reebo kabaha uu sito iyo maryahaa uu gashan yahay. Wuxuu seexan jiray Masjidka Rasuulka (N.N.K.H) Maalin maalmaha ka mid ah ayuu Nabiga{ n.n.k.h} u yeedhay kuna dhahay "Juleybiiboow Miyaanad guursanayn? Juleybiib waxa uu dhahay Rasuulkii Ilaahayow yaa ii guurinaya?
Qurux, jaah iyo xoola toona malihi Haddana maalintii xigtay ayuu Nabigu waydiiyey isla su'aashii shalay waxaanu dhahay; "Juleybiibow Miyaanad guursanayn?" Wuxuu dhahay Juleybiib; Rasuulkii Ilaahayow yaa ii guurinaya! Muuqaal, xoolo iyo qurux toona ma lihi. Maalintii xigatay ayuu hadana Nabigu sidii oo kale u waydiidyey, Juleybiibna sidii unbuu ku jawaabay

Nabigu waxa uu ku dhahay Juleybiibow bax oo tag guri uu lahaa Nin saxaabadii Ansaarta a mid ahaa kuna dheh:Waxa isoo diray Rasuulkii

Ilaahay, waxaana idinka doonayaa gabadhiina si aan u guursado" Markii hore reerkii waxay moodeen in Nabigu gabadha soo doonay, markaasay isku dhaheen; Cidna uma diidayso gabadhan Rasuulkii Ilaahay Ka dibna waxa loo sheegay: in Nabigu aanu naftiisa u rabin ee uu Juleybiib u doonayo Gabadha aabbaheed waxa uu yidhi; "Ma Juleybiibkan faqiirka ah ee muuqaal iyo xoolaba aan lahayn ayaa gabadhayda soo doonay!! Markaasuu yidhi waxaan la tashanayaa gabadha hooyadeed, Gabadha hooyadeed markii loo sheegay in Juleybiib oo ah dadka ugu faqiirsan magaalada Madiina soo doonay gabadheedii ayey dhaaratay oo tidhi Gabadhayda oo aan u diiday hebel iyo hebel sideebuu usoo doonay Juleybiib oo aan qurux, muuqaal iyo xoola toona lahayn! Gabadhii lasoo doonay oo ahayd gabadh Mu'minad ah oo ku kalsoon Ilaahay iyo Rasuulkiisa ayaa waxay ku tidhi waalidkeed; Aabbe iyo Hooyo Ma waxaad celinaysaan Nin uu soo diray Rasuulkii Ilaahay, Eebbaan ku dhaartee waan guursanayaa Juleybiib, markaasay sii raacisay hadalkeedii Aayada Quraanka ah ee suurada Axzaab: 36

يكون ان امرا ورسوله الله قضى اذا مؤمنة ولا لمؤمن كان وما
مبينا ضلالا ضل فقد يعص ومن امرهم من الخيرة لهم

{kuma haboona (umana banaana) nin Mu'min ah iyo Haweenay Mu'minad ah Marka Eebbe iyo Rasuulkiisu wax xukumayaan Inay khiyaar u yeeshaan amarkooda, ruuxiise caasiya Eebbe iyo Rasuulkiisa wuxuu dhumay lumid Cad}. Axzaab:36

Gabdhii qalbigeeda iimaanku ka buuxay ayaa dhahday Eebbaan ku dhaartee Juleybiib waan guursan, Rasuulka Ilaahayna ima dayacayo Markay gabadhii go'aankaa gaadhay ayey aabbaheed iyo hooyadeedna waafaqeen, waxayna gudo galeen in laysu arooso. Juleybiib gabadhii ugu qurxoonayd Ansaar ayuu guursaday, balse markii la gaadhay habeenkii arooska ama dhawr casho ka dib arooskii ayaa yeedhmo yeedhay oo waxa loogu yaboohay dadkii Mu'miniinta ahaa Dagaal lagu dirirayo Jidka Ilaahay

Juleybiib waa soo baxay oo wuxuu soo qaatay aaladii uu ku dagaalamayey waana ka qaybgalay dagaalkii Markuu dhammaaday Dagaalkii, ayaa la tiriyey dadkii muslimiinta ka geeriyooday (Shuhadadii). Ka dibna Nabigii Ilaahay ayaa waydiiyey saxaabadiisii "Yaad maqan dadka geeriyooday? Saxaabadii waxay tiriyeen dadkii ay garanayeen, waxayna ka tageen Juleybiib Markaasuu dhahay Rasuulkii Eebbe (N.N.K.H) Anigu waxaan waysanahay walaalkay Juleybiib, Dabadeed waa la raadiyey Juleybiib oo waxaa la helay isagoo geeriyooday, oo agtiisa ay yaalaan todoba ka mid ah gaaladii la dagaalamaysa oo mayd ah, kolkaasuu Nabigii Ilaahay ooyey oo dhahay "Wuxuu dilay Todoba, Isagana way dileen, kani aniga ayuu iga ahaaday, aniguna isagaan ka ahaaday waana ku celceliyey weedhaas Rasuulkii Eebbe (N.N.K.H) dhawr jeer, Ka dibna waxa uu madaxii Juleybiib

saaray dhabtiisa. Nabigu (N.N.K.H) waxa uu faray saxaabadiisa inay qabri u qodaan Juleybiib, waana loo qoday qabrigii lagu duugilahaa saxaabigan qaaliga ah. Anas ibnu Maalik oo xadiiskan warinaya waxa uu leeyahay; Eebbaan ku dhaartee intaan qodaynay xabaashii lagu aasayey, Juleybiib waxa uu saarnaa jirkiisii daahirka ahaa bawdada Nabiga, ka dibna isaga oo aan la maydhin ayaa la duugay

Gabadhii uu ka dhintay Juleybiib oo ajiibtay amarkii Rasuulkii Ilaahay ayadana waxa markay cido baxdayba soo doonay saxaabadii waaweynaa. Nabiguna gabadhaas waa u duceeye oo waxa uu dhahay;

"كدّا كدّاً عيشها تجعل ولا صبّاً، الخير عليها صبَّ اللهم".

Rabbiyow waxaad ku shubtaa ama ka buuxisaa (marwadii Juleybiib ka geeriyooday) khayr iyo wanagaa, hana ka yeelin nolosheeda mid kadeed ah.

Eebana ducadii waa ka ajiibay Nabigiisa oo gabadhii waxay noqotay dumarka ugu xoolaha badan magaalada Madiina. Juleybiib ilaahay raali haka ahaadee cidna maysan aqoonin, waxa uu ahaa miskiin faqiir ah oo gaaban oo madaw, cidna maysan danaynayn laakiin waxa uu ka cabsaday Allah subxaana wa tacaalaa, markaasu Eebbana ku arsaaqay shahaadada xaqa oo isaga oo jidkii Ilaahay u dagaalamaya ayuu geeriyooday Sidoo kale waxa lasoo arooriyaa in markii uu Nabigu

dhabta ku hayey maydkii Juleybiib la tusay haweenkiisa Xuural Caynta ahaa oo u kala dheeraynaya si ay soo dhoweeyaan xabiibkooda usoo kallahay maalintaas ee ay mudada dheer sugayeen

Haye walal waad aragtaa, qisada julaybiib, waad aragtaa julaybiib wuxuu aqbalay dhibkii guushiina waa isku diyaariyay, kama quusan rajadii ilaahay oo nasiibkiisa ayuu sugay, eebbana waa u kaalmeeyay, haddaba qofkasta oo dhibka aqbalaa, sida julaybiib ayay noloshu u saacidaysaa, waana guulaysanayaa

6: Niyad-jabka

Niyad jabku waa marka uu ruuxu ay soo wajahdo xaalad ama isbeddel aan ahayn siduu filayay, taas oo ka dhigta aragtidiisa mid fashilan oo nasiib xun ama isku gedaaminta aragtiyo khaldan iyo quusasho qofka naftiisa ah, waxayna qofka ka kaxaysaa nolosha caadiga ah iyo dareenka dhadhamada ee nolosha

Niyadjabka waa markay jirto xaalad dareen ah, oo uu qofku muddo dheer dareemayo dhib iyo ciriri nafsadda ah, noloshuna ay u muuqato mid aan iftiin lahayn. Marka qofka uu hayo niyadjab, haba yaraadee ma jiraan wax dareen wanaagsan ah oo farxad geliya, Qofka niyadjabku

hayo inuu hawl bilaabo way ku adag tahay, si dhakhso ah ayuuna u daalaa Inta badanna way ku adag tahay inuu go'aan gaaro, ama xaalad aqbalo Waxaa sidoo kale ku adag inuu qalbigiisu u soo jeedo tusaale ahaan waxbarashada, wax akhriskaba iyo howlaha guriga.

niyadjabku wuxuu qofka ka dhigaa miday ku gedaamant ahay figrado khaldan iyo inuu dhanka xun wax ka eego qofku, kadibna murugoodo, waxaa gebi ahaaanba meesha ka baxda kalsoonida qofka iyo dareenada farxada Qofka niyadjabku hayo inta badan wuu dabci kululaadaa, waxaana dhici karta inay ku adkaato inuu dadka la joogo,Sidoo kale waxa timaada inuu qofku nafsadiisa aad u eedeeyo, Qofku wuxuu kaloo isku arkaa xanuunno jirka ah oo kala duwan, sida madax xanuun, murqo xanuun, calool xanuun iyo dhabar xanuun, daal iyo tabardarri, hilmaan badan, aqbalaad la`aan, kar hasho, hawlgabnimo, eedayn, cudurdaar badan, farxad la`aan,quusasho qofka niyadjabku hayo wuxuu dareemaa walwal , walaac, baqdin , kalsooni daro, buufis, diiqad, xumad, rajo la`aan, iyo aafooyin kale oo haraysa naftiisa qofku marka uu niyad jabo wax kastaa waxay la noqdaan ciriiri , dhib, iyo diiqad, xataa harkiisa ayaa dhiba, waxaa ku beerma dabeecado kale oo uusan lahayn, oo ay ugu horeeyaan aafawadayaashan (walwal , walaac, baqdin , kalsooni daro, buufis, diiqad, xumad, rajo la`aan istarees) kuwaa soo dabka kusii shidaya qofka si ay albaabada ugu furaan murugada iyo niyad jabka, ma leh jaanis iyo baryo toona, kamana helaan calaacalka mar kasta oo aad

calaacasho ama aad wal washo waxay foostada shidaalkaa usoo dhaqaajinayaa dhanka dabka oo ah inuu qofku siimurugoodo, baqo, diiqadoodo, ilaa ay xaaladiisa caadiga ah ay kadhigayso mid dhex mushaaxaysa jawi diiqad iyo farxad la`aan ah, dareen xun iyo aafooyinka wax duleeyana dul harsanayso

meelaha niyad jabku kasoo galo qofka

Niyadjabku ma leh jiho cayiman ama khaas u ah inay kaga timaado qofka oo ladhihi karo waa halkaas balse waxay leedahay, ku manaan albaab oo nolosha ku xeeran kuwaasoo hadduusan qofku aqbalin gebi ahaantiisba saameeya waxaana sababa fursadaha ay inagu heli karaan, waxayna dadka kaga faa'idaystaan xiliga ay arini ku timaado, laakiin qof faraxsan kuma dhacdo waayo waxaa yar jaaniska ay kuheli karto , haduusan arin ka wal wal sanayn sidoo kale niyad kabku wuxuu kaaga faa idaysanayaa marka aad naftaada sida xun ee (negativeka ah) aad ula hadasho , adoo dhegaysanaya codka hoose ee khaldan kuwasoo fududeeya murugada iyo niyadjabka, si ay uwiiqanto kalsoonida qofka iyo riyooyinkiisu, ama adoo dhegaysanaya hadalada guracan ee dadka, kasoo aad u ictiraafto inuu yahay mid saxan.

Dadku wuxuu wax usaameeyaa sida uu daadku wax usaameeyo oo kale, saamayn fiican iyo saamayn xun labadaba waa inagu yeelan karaan, iyadoo ay ufududaynayso lafal gelida aan lafal gelayno iyaga,dhegaysigooda kaama dhigi karaan doqon , kaamana dhigi karaan

fariid, hadan ogolaan ogolaanshuhu maaha inaad tiraahdo haa ama maya, balse ogolaanshuhu waa inaad dareen kaaga siiso, ka dibna aad qaadato hadaladooda aan tamarta lahayn, adoo rog rogaya oo kafekeraya, hadii aad dareenkaaga wada siiso cododkaaga guduhuna waxay uhiilinayaan hadalada dadka kale dhegaysi gaasina wuxuu kaa dhigayaa mid caaga oo la liido mar kasta

Dadku ma wada aha qaar tix galiya sharafta qofka,dareenkiisa,iyo hamigiisaba balse waxay jecel yihiin inay liidaan hoos u dhigaan, agtoodana aad ka ahaato doqon dhareerka daadinaysa iyagoo uga faa`idaysanaya la falgalkaaga iyo raali gelintaada aad raali gelinayso dadka kale raali gelintani maaha mida aad kaga raaligelinayso khalad aad ka gashay, balse waa adiga oo dareenadaada iyo hadaaf taada u tix geliya dadka kale iyo inaad qaadato figradaha kaa joojinaya riyooyinkaaga

Dadku marka aad go`aansato inaad gaadho riyooyinkaaga way ku niyad jabinayaan, way ku dhalee caynayaan waana kaaga digayaan, sababtoo ah waa ay kaa masayr san yihiin, waa ay kaa baqayaan, wayna ku niyad jabinayan si aad ujoojiso geedi socodka himilooyinkaaga, balse ma oga inay iyaguba leeyihiin himilo iyo mucjiso rabaani ah ,waxaase hareeyay aqoonsi daro aysan aqoonsanayn naftooda iyo kartidooda arimahan oo kalana waxaa badanaa sameeya dadka hanka yar oo aan isku kal soonayn,bilaa riyada ah,fashilmay,waxayna uhaystaan inaad haysato

wax kaa qaalisan,waxay haystaan taasina waa sababta ay kugu niyad jabina yaan.

siyaabaha ay dadku wax uniyad jabiyaan

waxay dadku adeegsadaan fariimahan, si ay u dhaawacaan quluubta dadka hanka iyo himilada leh, sa babtoo ah ma ay rabaan inaad gaarto riyooyin kaaga,waxayna ku raaxaystaan murugadaada iyo dhibkaaga

- **Waxaa lama gaari karo:-** marka aad usheegto riyooyinkaaga, waxay kugu qancinayaan inaysan suurto gal ahayn oo aan lagaari Karin, riyadaaduna ay tahay hal bacaad lagu lisay, iyagoo kugu canaananaya inaad laf cad toobin ku hayso oo aad khaldan tahay , wayna kaaga digayaan sida iyagoo khabiiro iskaga kaa dhigaya ama dad kaa naxay waayo iyagaa fikir khaldan haysta, oo rumaysan inaan waxaas lagaarayn naftoodana niyad jabiya oo khiyaali ugu sheekeeya.

- **Waxay kaaga sheekeeyaan khiyaali :-** mar kastaba waxay jecel yihiin inay naftaada iyo naftooda ay ku qan ciyaan khiyaali, waxayna kaaga sheekeeyaan sheekooyin xun xun oo khiyaali ah ama dad fashil may oo wax ku guulaysan waayay si ay kaaga shaki galiyaan noloshaada sida qiyaamihii ayaa dhacaya,waa aakhiru samaan! Subxaan ma iyaga ayaa og qiyaamaha,nebi maxamed

(N.N.K.H) oo ah bashar ilaahay sharaf iyo karaamo siiyay ahaba looma sheegin wakhti uu dhacayo qiyaamuhu, waa danbi cad oo ay dhex da baalanayaan marna ha u dheg taagin wararkaas khiyaaliga ah, jidka toosana qaad rabigaana kabaq, ilaahoow muu hadeerba dhaco qiyaamuhu addi alle caabud cidna ha ushirig yeelin, allena waa kuu gar gaarayaa himiladaada aakhiro iyo mida aduunba. Rabi saree oo waynaaye wuxuu quraankiisa ku leyahay

[بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ Al-baqara - 112] ruuxiise U Hogaamiya Wajigiisa Eebe Isagoo Soma Fala Ah, Wuxuu Ku Ieeyahay Ajrigiisa Eebe Agtiisa, Mana Cabsadaan Mana Walbahaaraan.

Bal eeg walaal aayadan waa inaan camal fiican samaynaa eebana isku dhiibnaa, oo sama falnaa waxa khayrana ka shaqaynaa, cidna waa inaynu xaasidin rabina korkeena ayuu cabdisa walbahaarka iyo niyadjabkaba ka dhawrayaaye

- **Way ku xaasidaan :-** dadka xun mataageeraan dadka kale, mana jecla qiimaha qofka kale ee walaal kood ah ,

  waxayna kugu xaasidaan nimcada rabi siiyay, sida maalka,kartida,aqoonta,sharafta,quruxda,oo nimco ilaahay qofka ugu deeqo ah,ee aan ahayn wax dadka kale kuxiran hadii la xaasido iyo hadaan laxaasidinba maaha wax laga qaadi karo.

Waxaana sababahan ugu wacan qofka wax xaasida kalsooni la`aan iyo imaan yari, waana wax xaga rabi ka xun oo alle ma jecla xaasidka umana gargaaro dadka qalbiga ka buka oo wax xaasida---------subxaan balse xaasidku waxa uu moogsoon yahay inuu labada lugood isjarayo oo isagu naftiisa uu curyaaminayo, xaqiiqdiina aysan cidna wax kaga jari Karin, inay iyagu isku jaraan maa hee. Waligaba halagu xaasido horay usoco alle subxaana watacaalaa ayaa kula jira waxay doonaanba ha sameeyeen marnaba ha xumayn iyaga, hadduu xaasidku dhiban yahay caawi horayna usoco alle ayaa ku cawinaya

- **Way ku liidaan/hoos kuu dhigaan :-** dadka liita ee hoose ee aan waxba ahayn waa dadka dadka liida, hoos udhiga, sharafta dadka, sababtoo ah iyagaa liita oo aan waxba ahayn, sidaa darteed ta dad kuna waxba lama aha, ogoow dadka isla qabta wayni waa dadka aan waxba ahayn oo hooseeya, “haku liidaane haloodin” hayasin hoos ha dhigin si kastoo ay kuu liidaan u aarag inay khaldan yihiin, ka dibna aqbal oo ka gudub adoo libaax nimaddaada gows danbeedka ku haysta, awoodaadana habar bar dhigin, kasoo qaad haddii quraanjo ku qaniinto ma bur burin? May, dadkaasina waa qurraan-jadaas`oo`kale

maalin maal maha ka mida ayaa aniga oo aabo lafadhiya iyo rag kaloo saaxiibadiis ah ayaa nin ay aabo saaxiibo ahaayeen wuxuu ku yiri, cali walaahi ninkani waligiis soo bixi maayo, heerna gaari maayo, cajiib! yaab, bal adi walaal maxaad samayn lahayd adoo waalid kaa lafadhiya hadii qof saas hoos kuugu dhigo? Ka dib gaws danbeed kaan ka qoslay umana joojin hadalkiisa liita oo hanjabinta leh, balse aabo ayaa ujawaabay oo ku yiri, may walaal ninkani waa soo bixi doonaa insha allah, xaqiiqdu waxaa weeye ninkani ima yaqaano waxaan ahay iyo mucjisada rabaaniga ah ee igu gadaaman , sidaa darteed wuxuu rabo ayuu iska sheegay, dadka kalana waa la mid iyagoo aan ku aqoon waxaad tahay iyo mucjisada kugu gedaaman bay isku deyayaan inay hoos kuu dhigaan oo qofliita kaasoo qadaan N.B waligaa hadaad aragto qof dadka liidaya ama hoos udhigaya xaqiiqdii isaga ayaa liita oo aan waxba ahayn , adigu eray kasto oo niyadjaba oo lagu dhaho aqbal horayna usoco

- **Doqon yohow :-** waxay qaybtani la xiriirtaa liidida, sidaa silamidana dadku waxay iyagoo qofka dulaynaya ku tilmaamaan doqon xaqiiqdiina qofkaasi doqon maaha, balse waa mid kamida sababaha ay wax uniyad jabiyaan oo dadka uga dhigaan mid bilaa kalsooni ah, si ay dareenadiisa wax u yeelaan, balse waxaa ka daahsoon inaysan qofna dulayn Karin haduusan isagu u ogalaan in

la maamulo afkaartiisa, waan ogahay in ay dadku inbadan kugu dhihi jireen doqon yohow, wax yahow liita, aan dadka ahayn,waligaa dayro ayaad ahayd, goormee dadka noqotay, iyo waxyaabo kale oo la mida, balse waa arin xaqiiqda garab marsan oo aysan war uhayn, diintuna ma ogola in qofka wax laga sheego nasabkisa adigu marnaba dheg jalaq ha usiin,dadku kuma yaqaanaan warna uma hayaan xaqiiqda dhabtaa iyo mucjisada kugu gedaaman waxay rabaan bay iska sheegayaan, adigu marnaba ha u dhegraacin.

- **Waad waalantahay :-** marka ay dadku arkaan adoo heer sare ah oo meel macaan maraya naftaadana u istaagay, doonayana inaad riyoooyin kaaga kaga dhabayso, ama aad usheegto hadaaftaada aad leedahay inaad xaqiijiso, waxay dadku kugu dhahayaan waa waalan yahay, kani waa soo waalan rabaa, sababtoo ah waxay u arkayaan riyooyinkaaga kuwo caadiga dhaafsiisan oo aan macquul ahayn, taasina waa sababta ay dadku kuu dhahayaan waa nin waalan, balse waxaa ka daahsoon inaad tahay qof aan caadi ahayn, halka ay iyagu dugsanayaan inay caadi yihiin, taasina waa sababta ay dad badani dunida sadexaad ugu jiraan, dadna dunida koowaad ugu jiraan, waligoodba halagu dhaho waa waalan yahay marnaba ha ujoojin, kasoco,waalida laftigeeda shidaal ahaan usiiqaado, sababtoo ah imisa qof oo nolosha guulo ka gaaray ayaa lagu oran

jiray waa waalan yihiin balse aysan waxba yeelin hadalada doqontu, halkii ay ka niyadjabi lahaayeen ayay shidaal ay ku maraan waddada guusha u sii qaateen, adna aqbal waalida laftigeeda oo guusha isku diyaari, waligood nin/naag waalan hakugu yeeraan

Wakhti wakhtiyada ka mida ayaa Mohamuud oo saaxiibaday ka mida ahna nin dhallinyar oo naftiisa u kacay, kana mida dadka riyooyinka sare leh, ayaa wuxuu gebi ahaanba bedelay qaab dhismeedkiisa jireed, wuxuu la baxay timihii oo wuxuu ka dhigtay timo waa wayn, taas oo muujinaysa inuu nolol cusub galay, balse waxaa daafaha riyooyinka taagan dadka wax niyadjabiya, mohamuud dadku waa ay ku qoslaan, waa la yaabaan, qaar waa amaanaan, balse isagu waxaas uma joojiyo ee tiisa ayaa u cad, maalin ayaa isagoo meel maraya ayaa askar qabteen waxayna ku dhaheen waa maxay balayadan timaha wayn, ka dibna waxay u ka xeeyeen xabsiga, isla markiiba waxay galiyeen qolka taliyihii qaybta, ka dib waa booday taliyihii oo yiri waa maxay dadka **waalan** oo aad noo soo xerayseen. Walaal waad aragtaa qofkasta oo han leh waa la niyadjabiyaa sababtuna maaha wax kale, dadka kale ayaa ah kuwo iska caadi ah, oo afkaartaa iyo hankaaga sare u arka wax caadiga dhaafsiisan oo wali ah, waxaan kuugu bishaaraynayaa haddaad tahay qof marar badan lagu yiri waa

waalanyahay, la maagay, waa qof kamida dadka guulaysanaya, ee dhabtaa, marnaba ha ujoojin hadaladooda niyad jabinta ah, balse u adeegso tamarta dhabarka danbe ka dhirbaaxda niyad jabka taa soo ah, dhiiranaan iyo inaadan marnaba ujoojin waxay leeyihiin, diiradana saar hadaaftaada

- **Waa ay kaa maadaysanayaan :-** markasta oo aad is bedesho una kacdo naftaa, adoo qaadaya go`aamo fiic fiican dadka hanka yari kugu tixgelin maayaan, balse waa ay kaa maaday sanayaan, markasta oo aad wax dhahdo waa kugu qoslayaan, iyagoo iskaga kaa dhigaya inay yihiin kuwo adiga kaa fiican, balse taasi waa mid xaqiiqda dhaafsan, waana doqonimo cad, hadaad aragto dad qofka fiican ku qoslaya. Adigu marnaba ha u ogalaan inaad fursad siiso kana fogoow, lana soco dadka wanaagsan, ee garashada u saaxiibka ah, horayna usoco, qofna hayasin haliidin, hana niyad jabin, waayo dadka wax liida ma guulaystaan

- **Way ku baqa geliyaan :-** marka aad go`aansato inaad hawl, shaqo aad qabato waa ay kubaqa gelinayaan, waxayna kugu gancinayaan inaadan waxaas gaarayn iyagoo kaaga digaya sidii inay kaaga khibrad badan yiihiin, ama kaaga turaya, arrintanoo kale waxay u badan tahay ehelkaaga (family) marka aad biloowdo inaad ganacsi cusub samayso, dadku waa ay kaaga digayaan iyaga

oo kugu qancinaya inaad ku khasaarayso, ku fashilmayso, balse arinkani gebi ahaantiisba waa mid khaldan oo aan meesha kujirin, sababta ay dadku kaaga cabsi gelinayaana waa iyaga oo aan fikrad wanaagsan kahaysan waxaas.

Sanadkii 2015 anoo dhigta dugsiga sare ee Gambol ayaa macalin wuxuu ii diray inaan soo diyaariyo imtixaan laga qaadayo ardayda dhex deeda sadex cisho gudahood, wuxuuna hadalka ii gu sii daray inaan markaan soo dhamaystiro, aan u keeno isaga, si uu iiga jijaabiyo sidaan wax usoo diyaariyay, ka dib waxaan u hawl galay sidaan u soo qori lahaa imtixaanka, waxaana ku diyaar saday buuggaga wax lagu qoro, waxaana ii dhimanaa inaan kaam-buyuutarka geliyo (computer) waxaan haystay computerada waa wayn oo miiska lasaaro dabkana ku shaqeya, balse nasiib daro waxaa xaafada ka gubatay qaybisadii dabka, ee aan computerka gashan lahaa, bilaa qaybisana lama qori karo waxba, waana maalintii ugu danbaysay waxaana ii harsanaa 3 saac oo keli ah wakhtiguna waa 9:50 AM (goor hore) iskoolkana waxaa la iga rabaa 1:00 pm (goor danbe) balantiina waa la iga sugayaa oo macalinka anoo waxba wadin uma tagi karo, suuqana kama doonan karo oo wakhtigaa iga dhacaya intaan suuqa ku maqanahay, kadib waxaan qaybiso soo waydiistay xaafada deriskaa nasiib daro see waan ka waayay, talo waa igu cadaatay,balse maanan quusane

waxaan bilaabay inaan qaybisadii meeshay shoorka ka kicisay aan sameeyo,dibna u hagaajiyo.

Laakiin waxaa meesha joogtay walaashay oo iga waynayd waxayna ii sheegtay inaan khaldanahay, oo bahashan aan waxba laga qaban Karin, balse waan ku adkaystay inaan samaysto, oo aan dib u hagaajiyo, waa igu qaylisay, hadaladay igu tirina waxaa kamid ahaa walee maanta malaku mood kaagii baad gacmahaaga ku doonanaysa dheg jalaq umasiine bahashii waan fur furay, waana hagaajiyay, dabkaan geliyay mise way shaqaynaysaa, farxad iyo rayn rayn waana ku guulaystay, imtixaan kaygii baan qortay, macalinkiii baan u geeyay ardaydiina waa gashay, macalinkii wuxuu yiri 10 kiina fasal imtixaanka ay iska qaadeen ayaan isku soo darayaa oo ka wayn aad ku gelaysaan, waxaana ku guulaystay in imtixaan kii ugu danbeeyay (final exam) ee ardayda oo dhan laga qaaday uu kaygii noqday 90% in lagaga keeno.Walalal waad aragtaa in dadku ku baqa gelinayaan, si ay kaaga niyad jabiyaan, balse marnaba dheg jalaq ha usiin waxay sheegayaan waadna guulaysanaysaa, lakiin si xigmad leh udhaqan waayo marmar waxaa dhici karta in wax khatar naftaada gelinkara lagaaga digo, si cilmiyaysan oo caqli yaysan uga feker, hadii ay naftaada khatar gelin karaan iska daa, oo naftaada ha haligin,

keliya latasho dadka garashada badan, si xigmadi ku dheehantahayna u dhaqan

- **Adoo xanuunsada :-** marka aad xanuun sato oo ay kugu dhacaan xanuun rabaani ah, dadbadani waa kugu nacaan, waa kaa fogaa daan, taasoo dhabaha usii xaaraysa in qofku uu diiqadoodo, kana fekero xanuunka iyo sababta ay dadku kunacayaan, ama qofka oo isbedel duleed ku dhaco sida inuu indho beelo,gacan waay,lug go`do, curyaanimo, inaad faruuran tahay, taasoo uu qofku ciriirri ka dareemo iyo ka durugsanaan dadka kale, balse arintani waa mid xaqiiqda ka baxsan oo ay san fahan sanayn dadka wax yasaa, waxaan kuugu bishaaraynayaa wallal inaadan cidna isku dhigin aan ka ahayn alle wayni isagaa gar gaarka bixiya, kuwa kibrayana alle ayaa abaal marinaya, miyaad halmaam santahay wixii ku dhacay nebi ayuub (cs) miyuusan ahayn kii jirkiisu furuqu ku dhacay oo uu goo ga`ay, dadkii naceen, allena waa kii u gargaaray, shabaabka(dhalinyaro) ka dhigay, udul qaado, jidka rabigaana raac, adkee xiriirka rabigaa (allah) aqbal wax kasta oo kugu dhaca, ha ujilicsanaan hadalada dadka, isku qanac adigu, cidna haraali gelin, marnaba ha is dhigan, hana murugoon

- **Aqbalaad la`aan :-** dadka qaarkiis, ma aqbalaan afkaarta qofka kale, kulama sheekaystaan, sida marka uu qofku shaqo uu doonto

oo aan wax aqbalaada loo samayn, ama marka uu si dhaho dadka lahadal oo aan la tix gelin afkaartiisa, tanina waa sababta qofka u hogaamisa kalsooni daro iyo inuu,niyad jabo, naftiisana dhaliilo oo is dhaho, si xun baad u hadashay,aqoon kugu filan malihid,waad fool xuntahay IWM. Balse arinkani waa mid khaldan in la qaato, ma waxaynu moog soonahay in aan dadku isku wada si, inoo arkayn,halka dad nejecel yihiin inay dadkale inaga neceb yihiin, maaha inaan danayno, waa inaan ka gudubno Oo aanan ujoojin, hadii nala diido afkaar ahaan iyo ficil ahaanba, cidwalbaa oo guulaysatay boqolaal jeer ayaa ladiiday, aqbal diidmada halagu aqbalee, same dulqaad badan, waxkastana udulqaado xitaa sanado badan ha gaadhee, dulqaadka badani wuxuu albaabada u furaa fursadaha iyo in qofka dulqaata si dhibyar loo aqbalo, adna aqbal oo guusha isku diyaari

CODKA GUUXA XOOGAAN

N I Y A D J A B K A

N:nuur, I: ishaaro Y: yadadiilo A: adkaysi D:dareenada J:jigraarka A:abaaridda, B: baahinta K:kasbashada A: ahaanshaha

Niyadjabka: kac oo istaag oo aqbal niyad jabka waad aragtaa in niyadjabku yahay wax adiga kuu shaqaynaya waa dareenka rabitaankaga waa jaranjarada kuu kaxaynaysa inaad ku guulaysato nolosha

waad niyad jabtay, waad walwashay, xaalad khatar ah ayaad gaartay waxkastaaba waa kaa dayac meen niyad jab awgiis dadkuna waa ku siiniyad jabiyaan marwalba fadlan inyar dib ujaleec qoraalkan danbe hana is dhigan waayo waxaan ogaanay in niyad jabku yahay wax inaga inoo adeegaya waa inaan aqbalnaa maaha inaan niyad xumaano maaha inaan ka walwalno mar danbe , ogoow dhamaan dadka guulaystay waxay soo niyad Jabeen marar badan, dadku waa ka maadaysan jireen, waa ku qosli jireen waa waalan yihiin ayaa la oran jiray, balse isma aysan dhigan, boqolaaal jeer waa kabadan tahay inta laniyad jabiyay dadka maanta guulaha waa wayn ku naaloonaya, waxay kunoolaayeen deegaano xun xun, waxay soo mareen rafaad, waxay kasoo jeedeen qoysas dan yar ah, waxay ahaayeen agoomo iyo rajooyin, waxay ka lumeen dalkoodii, gidaarada ayay seexan jireenqaar baalashlayaal ayay soonoqdeen, huteelada ayay hanbada ka cuni jireen

walaalkayoo/walaashayee:- maxaad laniyad jabsantahay kac oo istaag oo hankaaga kaga dhabee, kac oo riyoooyinkaa hirgeli, wax macna ah maleh intaad jeer oo aad soo niyad jabtay, wax macna ah maleh, degaankaagu inuu rafaad badan yahay, wax macna ah maleh, in shaqo la`aan ku hays, miyaad iloowsantahay in shaqada cidiyaha hoostooda laga lasoo baxo, shaqo la`aan waa been, xataa adiga ayaaba shaqo soconaysa ah, ka gudub xayndaabka khiyaaliga iyo niyad jabka ee guusha kaa hortaagan, iska saar codka khiyaaliga ah ee sawirka khaldan

ku siiyay oo ku niyad jabiyay, niyadjabku aqbal isagaa ah (nuur ishaaro yadadiilo adkaysi dareenada jigraarka adkaysi baahinta kasbashada ahaanshaha) libaax miyaadan arkayn faa iidooyinka aad dusha kuwadato oo guulaha kuu ka xaynaya marnaba ha quusan aqbal aqbal niyad jabka oo guusha isku diyaari

- ✓ **AQBAL dhamaan qodobadan waxay leeyihiin sir dhabarka danbe ka dhirbaaxaysa guul darada, niyad jabka, murugada, baqdinta**
  - ☛ Yeelo dulqaad iyo adkaysi
  - ☛ Yeelo is dhagoolayn, iska dhegatirid hadalada khaldan
  - ☛ Yeelo cod hoose oo dhanka fiican waxka eega
  - ☛ Yeelo go`aan adag
  - ☛ Yeelo hadaf iyo qorshe cad
  - ☛ Yeelo fikir iyo ficilo sax ah
  - ☛ Yeelo doonis iyo rabitaan kaa go`an
  - ☛ Yeelo dareenka wax aqbala
  - ☛ Yeelo rajo iyo aragti fiican
  - ☛ Yeelo awood xoogan
  - ☛ Yeelo aqoon iyo edaab sare
  - ☛ Yeelo kalsooni adag
  - ☛ Yeelo dhiiga wax shiida
  - ☛ Yeelo qawl adag

- Yeelo saaxiibo fiican oo dhanka fiican wax ka eega
- Yeelo lataliye wax garad ah
- Yeelo Dareenka iyo damiirka wax dhaqaaja
- Yeelo wadaniyad iyo diin jacayl
- Yeelo cibaado saaliha iyo camal suuban
- Yeelo naf leh riyooyin sar sare
- Yeelo han iyo himilo
- Yeelo dabeecad fiican oo ku ilaalisa
- Yeelo dhiiri geliye ku istaara mar walba
- Yeelo quluubta wax rogrogta
- Yeelo filasho wacan
- Yeelo qof nolosha kula wadaaga oo si dhaba kuu jecel
- Yeelo qof saad tahay kugu jecel oo ku raba
- Yeelo xirfado badan
- Yeelo naf diyaar u ah khaladaadkeeda
- Yeelo nafaan raali gelinayn dadka kale
- Yeelo nafaan qabyaalada aqoon
- Yeelo maskax firfir coon
- Yeelo masuuliyada naftaada

Aqbal dhamaan qodobadan, kadibna ku guulayso wax kasta

Diiqada

Diiqadu waa dareen dhadhamo xun ama nafsiyeed oo cabiraya waxyaabo badan oo ku saabsan ciriiriga nafta diiqaddu waxay daaqadaha ufurtaa niyad-jabka, kaa soo iska kaa hortaagaya noloshaada caadiga ah ,Wax kasta waa ay kugu adkaanayaan, waxayna kuu noqonayaan kuwo aan qiimo lahayn

Dad badan oo diiqadaysani waxaa haleela isku buuq nafsiyan ah iyo kacsanaan, Kacsanaanta badanaa waxaa hareera ordaya ama ay albabda iskugu furtaa xanuun oogada sare ah , dadka qaarkood markay kacsanyihiin waxay maskaxdoodu noqotaa mid mashquul ah, feker soo noq-noqda oo dhibaya ama ciriiri gelinaya qofka diiqadaysan Kuwan oo sababi kara in ay kugu adkaato in aad nasato, faraxdo, ama seexato Mudadda dheer ee kacsanaantu waxay keentaa daal jirka ah, iyo cafimaad xumo guud Murugada, diiqadda ama niyad jabka waxay waxyeelaysaa qofka niyadiisa

diiqaddu nafta farxad la`aan bay gelisaa Waxay kalsoonidaada ka dhigtaa mid liidata waxay dishaa awoodaada nololeed, dareenada macaan,farxada, hamiga, rayn raynta, waxayn qofka ka dhigtaa mid aan ku raaxaysanayn nolosha macaan keeda , balse maaha diiqadu wadka wax dila, waa dareen yar oo ku meel gaara oo aan sii jirin, wakhtigay doonto ayay qaadataa, waxayna ku xirantahay xaaladaha qofka iyo

bay`ada (degaanka) Waxaa kaloo qofka sameeya inuu ka diiqadoodo deegaanka uu ku nool yahay, hadii uu deegaanku yahay mid burbursan, dagalo kadhacaan,bilaa shaqo ah, wuxuu dhabaha uxaaraa diiqada iyo nolol xumo, balse hadii uu deegaanku yahay mid quruxbadan,degan, nabad ah, horumar uu ka socdo,shaqo leh, khayraad badan leh, dad fiican leh,muslim ah, waxaa saaxada kabaxda ciriiriga iyo diiqada inay qofka soo wajahaan.

Waxaa kaloo diiqada sii kiciya, dal kacararka, tahriibta, qaadka, sigarka, balwada oo dhan,qabyaalada, waxayna saamayn wayn ku yeeshaan nolosha qofka , hadii uu qofku ka cararo dalkiisa uuna tago daluusan aqoon,la dhaqan, ahayn, la diin ahayn, la midab ahayn waxaad dareemaysaa ciriiri aad u wayn rafaad iyo diiqad, waxaana halis ah inay kugu dhacaan cudurada halista ah, balse haddii aad dalkaaga aad awoodaada ku aqbasho inaad ka dhigato hooyga murugada iyo diiqad kaga baxay, waa karti iyo dadnimo, waayo

miyaadan xasuusnayn xigmadii oranaysay?

- **“Waxaad tahay masiirka waxaad ku talo gasho, waad saamayn kartaa, si toosna waad umaamuli kartaa deegaankaaga, waxaadna noloshaada usamayn kartaa waxaad doonaysid inaad ahaato”**

Walalkayga qiimaha badanoow miiyadan arkayn inaad adigu deegaankaaga,dalkaaga aad ka dhigan karto hoyga guusha iyo quruxda adiga weeye shakhsiga samaysan kara inuu ku noolaato nolol xor ah , adiga weeye shakhsiga maamuli kara meesha uu kunool yahay adiga weeye, shakh siga, diiqada hog ku ridi kara aysan kasoo baxayn, dhaqaaq intaad dii qadoon lahayd, miyaad iloow santahay inay diiqadu tahay waxaan saacado ku haynayn, hala fal gelin, is iloowsii , waxyaabaha xun ee aad dhib sanayso si ay meesha uga baxda hawl fududeeyayaasha diiqada oo ah waxaad dhibsato, diiqaduna waxay albaabada ufurtaaa,murugada iyo niyadjabka, Joog oo ku joog nolol macaan oo raaxo leh, sahami dareenada macaan adoo ka dhex sahaminaya deegaanka aad ku noo shahay, aqbal diiqada oo guusha isku diyaari

Ha xisaabin khaladaadka dadka kale ee aqbal

Aduunka aynu ku nool nahay waxaa daafaha kala harsanaya in kabadan todobo bilyan (7 billion) oo qof oo Alle wayni abuurtay dhamaan dadkaasi waxay ku kala nool yihiin qaarado kala duwan, degaano kala cimilo duwan, diimo kala duwan, dhaqamo kala duwan, luuqado kala duwan, midab kala duwan, dadkaasi waxay si guud uga wada siman yihiin dhanka deegaanka, qaaradaha, cimilada, balse majiro ruux rux ladabeecada waxayna dhamaan kukala duwan yihiin dhanka dabeecadaha, oo majiro qof qof ladabeecad ah xataa labada hooyo wada

dhashay ayaa kala dabeecad duwan oo aan isku mid ahayn, qof waliba wuxuu leeyahay dabeecad gaara adigu waxaad leedahay dabeecad kuu gaara .

Dhammaan dadkaasi waa ay khaldami karaan, waxaana kala kulmi karnaa, gefaf dhaleecayn, maagid, xumaan, iyo ujeedooyin guracan oo qalafsan khaladka iyo gafkuba waa kuwo ku lamaan aadamaha iyo dabeecadohooda ileen Alle wayn ayaan marnaba khaldamine inagu waxaan nahay bini aadam waa lagu eedayn karaa adoo aan waxba samayn amaba lagaa khaldan yahay, waana lagu xumayn karaa waa inay xisaabta kuugu jirtaa, hadaba si aad uga gun gaadho dhamaan khaladadkaa waa inaadan waxba kasoo qaadin oo aad aqbashaa dhammaan khalad kastoo lagaa galo waxna haka soo qaadin casharna ka baro adoo u adeegsanaya fursadaha guusha

Dhamaan dadku waxay xisaab sadaan, khaladaadkii laga galay, waxayna urur sadaan isku dhacyada kala dhaxeeya dadka kale, waxay noloshooda kusoo xeeraan dhamaan wixii khalad dhacay iyagoo mid mid uxisaab sanaya waxay lumiyaan fursado badan oo noloshooda ah, taasoo ay ugu wacan tahay inta ay ururSanayaan khaladaadka ay waxay meesha kasaaraan fursada nolosha, waxayna khalad kastaaba ku ciqaabaan naftooda, kasoo meesha kasaara cilmiga nafsaaniga ah ee ahaan shaha naftooda iyo la hadalka naftooda, quluubtoodu waxay soo saartaa

qaladaad dadkale kasoo aan faa`ido ulahayn marnaba, inay jaaniska iyo fursadaha dhaaf siiso mooyee

Ha noqon caaga qashin ururiska qofkastaa oo khaladaadka xisaabsadaa waxaa lagu metalaa shayga warshaduhu qashinka iskaga guraan iyo sunta haraadiga ah , dadkuna ma jecla sababta oo ah imisa jeer baad aragtay dad lagu leeyahay adiga uurkaad ka bugtaa, cuqdad baad qabtaa,Waxaa xaqiiq buuxda ah in qofkaas lagu misaalay sida shayga qashinka lagu rito uu bilaa faa`iidada uyahay, majirto cid jecel ama qaadata oo wax muhiima ku ridata shayga qashinka lagu rito, sidaas oo kale qofka qashinka iyo khaladaadka quluubtiisa ku gurta cidna majecla waayo wuxuu kusiiyaaba waaa khalad wuxuu fahmaaba waa khalad, malihiisu waa khalad, dadka fiican khalad ayuu ka aaminaa, natiisana khalad ayuu ka aamin sanyahay, waxaana saamayntaa ugu wacan khaladadka laga galay oo uu urur saday mana guulaysto qofkaasi, xataa guusha ayuu khalad ka fahan sanyahay

Wallal waxaan kaaga digayaa inaadan xisaabsan danbi iyo khalad kasta oo lagaa galay inaadan caloosha ku haynin, waligaa hanoqon mid xumaanta biiriya iska iloow wax kasta oo lagugu sameeyo, alle dartiis iskaga dhaaf cidna waligaa haka aar goosan halagugu gafee ha gooyn .dadku way ku xumaynayaan, way ku dhibayaan, marna caloosha wax ha ugu qaban, ka gudub oo kasoco warkoodana ha ujoojin aqbal dhib kasta oo kaa soo gaara

Nebi Mohamed (N.N.K.H) oo aduunka ugu sharaf badnaa waa la dhibay, waa lacaayay, waa nin waalan baa lagu dhahay, waa saaxir baa lagu yiri ,waa la aflagaadeeyay, madheer baa isagoo tukanaya lasaari jiray, isagoo ilaahay sharfay wajigiisana nuur saaray, balse waa aqbalay waa uu u dul qaatay waana cafin jiray dadka isagoo iskaga samraya innana waa inaan nabigeena suubanaa Mohamed {N.N.K.H} ku dayanaa oo dadka iska cafinaa una dulqaadanaa gefafkooda oo aqbalnaa

AQBAL SAAXIIB WANAAGSAN

Inaad aqbasho asxaab badan waa wax iska fudud, dhamaan teen waxaan leenahay asxaab badan oo aan dhab ahayn balse iska caadi ah balse inaad aqbasho saaxiib fiican waa mid wakhti cilmi iyo aragti ubaahan saaxiibku manoqdo dad badan, balse waa shakhsi keliya oo aad sirtaada iyo ruuxdaadaba aad ku aamini karto , inaad kasbato saaxiib fiican oo kuu qalma waa mid u baahan wakhti amaba xataa inaad socdaal ugasho kasbashada ruuxa aad doonayso inaad nolosha kuwada socdaashaan si macaan oo dulqaad leh oo kalsooni ku dheehan tahay,adiga ayaana lagaa rabaa inaad qofkaas doonto oo aad larafiiqdo, sida lagu heli karaa maaha inaad qof kastaaba la saaxiibto sirahaagana uga sheekayso, balse waa inaad kadoorataa bashar aad isku hubto, aadna uqaali ah kana duwan dadka kale kuuna qalma inaad wakhti laqaadato, adoo aan ka wel welayn jaaniska aad laqaadanayso inay xasuus kuu noqoto mooyaane,

Qiimaha saaxiibku leeyahay magaran kartid adoo aan ku soo khasaarin saaxiibo badan ama dad aad isku aamintay oo ku khiyaamay . dadka qaar kiis waa ay niyad jabaan marka ay arkaan dad badan oo xun oo aan tixgelinayn dareenkooda, shakhsiyadooda, iyo sirahoodaba, waxaad arkaysaa dad badan oo ku oranaya dadka lama aamini karo, waa ku khiyaamaynayaan, wax saaxiib la dhoho majiro, cidna ha isku aaminin aniga ayaa dadka soo kala bartay iyo waxyaabo kale oo badan

Balse waxaa ka daahsoon in qofkastaa oo fiican ay soo hor wajahaan dadka xun xun, dhamaan teen waxaan jecel nahay inaan helno dad fiican oo ina taageera, ina jecel, wanaagsan, balse waxaan iloownaa in ay dadka xumi inagu soo horaynayaan, sida qofkastaa oo guulaysta uu dhib usoo maro ayaa qofkastaa oo jecel saxiib wanaagsan kuwa xumi ugu soo hor maraan aqbal dhamaan xumaankasta iyo dadka qaarka xun, hana u malayn in dhamaan dadku wada xun yahay, hana ka niyad jabin, si aad uhesho qof wanaagsan oo qaali ah, adigu noqo qof wanaagsan oo qaali ah dadkana aan xumayn, aan khiyaamin, dadku uwada simanyihiin, dhanka fiican wax ka eega jecel dadka kale ee walaalihiis ah, aan isla qab waynayn, aana isliidin, adigu wanaagsanoow waxaad helaysaa qof wanaagsan, adigu doon qofka aad rabto, waxaad helaysaa qof ku doonaya, adigu dadka wanaaji waxaad helaysaa qofka wanaagsan ee aad doonayso, marka lagu xumeeyo aqbal kana gudub wax macno ahna haka soo qaadin, dadku markay ku xumeeyaan ha xumayn, haka aargoosan,

wanaaji aqbal dhib kastoo kaaga yimaada, una samir, waayo xasuuso xigmadii oranaysay dhibka qadarkiisa ayaa ku siiya waxaad doonayso, asxaab xun, waxay dhashaa asxaab wanaagsan

ASTAAMAHA SAAXIIBKA AAD DOONAYSO

Dhamaan astaamahan hadaad qofka ka hesho waa inaad ka ag dhowaataa lana saaxiibtaa, taa lidkeeda adiguna waa inaad latimaadaa, waayo adigu waxaad doonaysaa qof qaali ah, qofk aad doonaysana wuxuu doonayaa qof qaali ah, marka si ay isku waa faqaan waa inaad adna latimaadaa dhamaan astaamahan soo socda, qofka aad rabtana ka eeg oo aqbal

- **Waa inuu haysta xariga Allihii abuuray**:- qofka aan dalbaynaa waa inuu yahay qof allihii abuurtay raali geliyay jidka toosana ku hanuunsan markaas buu ina raali gelinayaa inaga kuna qancaynaa, waa inuu tukadaa salaada oo jidka naxariista iyo guusha uu dhex dabaalanayaa hadii kale wuxuu inaga tuurayaa jidka walwalka iyo guul darada oo ah inaadan allihii ku abuuray wax xiriira aadan lalahayn, tanina waxay si dhib yar inooga tuuraysaa bohol xun oo ciriiri ah, wax qaneecaadana aan lahayn, hadaan lasaaxiibno qof aan alle xiriir lalahayn,halka qofka wanaagsan aan ku sii hanuun samayno, markaas waxaad si dhib yar uwada dhex dabaalanaysaa wado barwaaqo iyo naxariistii rabi taalo, mana khasaaraysid aakhiriyo aduunba.

- **Waa inuusan ahayn qof xiriirkii rabi jaray:-** qofka aan cibaadada rabi kudadaalin, hadaan lasaaxiibno waa ina khasaarinayaa, inuu nafteena wax yeelo mooyee, waxba inoo hagaaji maayo, dhamaan cid kasta oo wax khiyaanta waa dadka aan iimaankoodu sarayn, waana dhib yartahay, inuu wuxuu rabo sameeyo, adna ku baro wax kasta oo danbi ah, allena kaa reebay, gaaladu xataa markay rabto inay qof iska jijaabiso inuu khiyaanoole yahay waxay ku jijaabisaa diintiisa, waayo waxay ku tiraahdaa diintaada kabax, alle ku caasi, amaba kitaabka quraanka ku joogso, waxaanu ku siinaynaa waxaas iyo waxaas, oo muraadkaaga ayaan kuu fulinaynaa, haduu sameeyo inuu dalabkooda fuliyo waa khasaaraa oo waxna masiiyaan, waxay ku dhahaan, alihii ku abuuray ayaad khiyaantay, anana waad na khiyaamaynaysaa, marka jidka labo ka dhig, hadii uu diidana waa siiyaan waana soo dhaweeyaan si kalsooni leh, gaaladu iyagoo aan rabi rumaysnay ayay saas samaysaa, marka waa inaad ka dheeraataa qofka xiriirkii rabi gooyay, gaalna warkiisaba daa,

- **Waa inuu ahaadaa mid dabeecad fiican :-** qofka aad doonayso inaad la saaxiibto waa inuu yahay qof dabeecad ahaan ufiican dhaqan wanaagsana leh, dabeecadu iyada ayaa dhasha dhaqanka wanaagsan, dabeecadu waa waxa kuu suura gelisa inaad socoto,

waayo hadaadan dabeecad lahayn miyaad lasocon kartaa cid, waa inuu qofku yahay mid dabeecad usaaxiiba, waa inuu kuu dul qaadan karaa arimaha degdega ah iyo xiliga khaladaadka, waa inuu dadka kale la dhaqmi karaa, hadii saxiibkaa ay dadka isku dhacaan waxaa khasaba in adiguna aad dadka isku dhacaysaan, hadii saxiibkaa lanaco adigana isagoo kale ayaa laguu tixgelinayaa waana lagu nacayaa saxiibka aad doonaysaa waa inuu dabeecad wanaagsan ku aqbali karaa xiliga dhibta, isbedelka iyo khaladaadka, balse isaga oo keliya lagama rabee adigana waa inaad into kale leedahay,

- **Waa inu dulqaad badan yahay :-** saaxiibka aan dulqaadka lahayn waa sida hal godlatay oo carartay, waayo hadii hashu iyadoo godol dhoow ay cararto iyaday u xuntahay oo caano lacarartay, sidaa si lamida saaxiibka intuu dhibka u dulqaato hadana is dhiiba guusha oo dhoow ayaa lamida, saxiibkaa waa inuu waxkastaaba oo dhiba xamilaa, aqbalaa, waa inuu yahay shakhsi aad kuu yaqaan hadan ku jecel waa inuu niyad jabinta udulqaataa oo hadana ku dhiiri geliyaa, waa inuu duruufta u dulqaataa oo aqbalaa guushana isku diyaariyaa, maaha isaga oo keliya adigana waa inaad intaas oo kale leedahay.

❖ **Waa inuu run badan yahay :-** saxiibka wanaagsan waa ka had iyo goor runta kuu sheega, waa in saxiibka aad raadinaysaa uu yahay mid run badan, waa inuu wax kasta oo dhacay uu runta sheegaa, xataa hadii naf ay go`ayso, waayo saxiibkaa hadii uu wax kaa qariyo, waxaa dhici karta in hadhoow khalad ka yimaado waxaas uu kaa qariyay, kasoo qaad arin ayuu maarayn kari waayay, amaba waxbaa dhacay, kuu muusana sheegin, waxaa dhici kartay inaad adigu xalin kari lahayd ama aad xeel kale u isticmaali lahaydeen, kawaran halkaas miyaysan dhibi ka dhalan Karin? Jawaabtu waa haa , marka runtu waxay mar walba badbaadisaa sharafta iyo qiimaha qofka amase nolosha qofkaba kudooro qofka aad dalbayso run, dhankaagana runta wehel ka dhigo

❖ **Waa inuu aqoon leeyahay :-** qofka aad doonayso inuu safarka nolosha kula dhexjiiro waa inuu leeyahay aqoon uu kugula safri karo, tusaale hadii aad bada usocdaasho oo aad wadato qof aan dabaasha aqoon run aahantii waxaad kala kulmaysaa rafaad iyo inaad isaga hadba badbaadiso oo kumashquuliso, aqoontu waa awood qofku haduu san wax aqoona lahayn waaa sida aqal madoow, safarka noloshu uma baahna jaahil aan waxba aqoon waayo safarkani isaga ayaaba ah mid uu dhib iyo rafaad ka buuxo, una baahan aqoon iyo xirfado cajiiba in lala ciyaaro balse uma baahna indho la`aan in lagu safro,tusaale-ahaan?

hadii aad gaari ku safarto adiga iyo qof indho la keliya, kadibna meel cidlo ah gaarigu idinkaga banjaro, waxaa dhaba in hawshu keligaa sugayso, iskaba daaye qofkani inuu waxku taree isaga ayaa hagid kaaga baahan taasina waxay cadaynaysaa heerka uu qofka aan aqoonta lahayni joogo, adigu sitaa lamida lahoow aqoon.

- **Waa inuu leeyahay han iyo himilooyin sare :-** hadii aad tahay qof han iyo hiigsi leh, waxaad ubaahan tahay saxiib ahaan qof riyooyin sare leh waayo marka aad aragto qof hiigsi leh oo saaxiibkaa ah adna waxaad ka sii qaadaysaa dhiiri gelin waadna sii soconaysaa, halka mid ka harkiisa daawadaa uu ku saamayn karo riyooyin kaagana dili karo, marka aad noloshaada kula rafiiqdo qof ujeedo iyo qasdi unool noloshana ku wajahaya si cilmiyaysan, xaqiiqdii adna waxaad gaaraysaa heerkiisa, waayo, dadka wanaagsan sida ay ufekaraan iyo xaaaladaha ay ku nool yihiin waa kuwo si dhibyar loola qabsan karo, qofku haduusan rabitaan iyo hididiilo ku noolayn kuma haboona xataa inuu noolaado iskaba daaye inaad la saaxiibto, saxiibka aad rabto inaad larafiiqdo waa inuu yahay mid yadadiilo, iyo rabitaan xamaasadeed ku nool, adiguna si taa lamida waa inaad noqotaa mid han iyo yadadiilo leh.

❖ **Waa inuu xalaal cun yahay :-** qofka xalaal cunka ah waa kan allihii abuurtay yaqaan, xataa hadii ay naftu ka dhacayso ma cuno wax xaraan ah, waa kan wadada toosan qaada dadka aan dhicin boobin xadin khayaamayn waana shakhsiga nolosha ku guulaysta, aakhirana wax khayr iyo naxariista rabi (SXW) fisha, naftiisa iyo sharaftiisana dhawra waa shakhsiga ay umadu jecel yihiin, waa shakhsiga aaminka ah, waa shakhsiga saaxiibtinimada u qalma, waa shakhsiga guulaysta qofku haduusan waxa wanaagsan ka shaqayn wuxuu noqdaa mid sixun usocda, taasoo dhaxal siisa qaab xumo iyo inuu waxa xun uu ku hamiyo, saxiibka noocaani ahi wuxuu sidiisa kaa dhigi karaa mid sixun usocda, taasoo aakhirka ku dhaxal siisa tuuga nimo, dhac iyo boob, oo uu ku danbeeyo dil, jeel, iyo sharaf la`aan, mana guulaysto xaraan cunku.

Aan soo qaadano gabayga carbeed ee lagu cabiray saxiibka iyo sida looga faa`idaysan karo dhalin yarnimada

قال ابي الطيب - shaacirkan carbeed wuxuu yiri :

يا الطالب العلم الباشر الورعا وجنب النوم واترك الشبعا
داوم علي الدرس لا تفارقه فالعلم بالدرس قام وارتفعا
بقدر الكد تعطي ما تروم فمن الرام المني ليلا اليقوم
وايام الحداثة فاغتنمها الا ان الحداثة لا تدوم

Yaa daaliba cilma baashiri waracan * wajanib nawma wa atruk shabacan

Daawim calaa darsi laa tufaariqhu * fal cilmu bil darsi qaama wartifacan

Biqadri kada ducdaa maa taruumu * faman raama muna layla yaquumu

Wa ayaama xadaasa fa`aqtanimhaa * alaa ina xadaasa laa taduumu

ka cilmiga dalbayoo, lasaaxiib xalaal miiradka *ka dheeroow hurdada oo`katag`dheragta

#daa`im casharka oo haka faaruqin * cilmiga darsigisa istaag oo kor uqaad

#dhibka qadarkiisa ayaa ku siiya waxaad doonayso * qofkii yadadiilo dalba`habeenkii`buu`kacaa

#ka qanimayso ayaamaha dhalinyarnimada * hooy dhalinyarnimada ka faa` idayso

- **Waa inuu yahay qof garasho badan :-** wakhtigu marba waa is bedelaa jawiguna waa is bedelaa shakhsiga xaaladiisuna waa is bedeshaa, hadaad maanta faraxdo beri waxaa laga yaabaa inaad xanaaq san tahay ama manta ayaad xanaaqsan tahay beri ayaad faraxsantahay, mar mar duruufo ayaa jirikara xaalad kugu adkaatay ayaa jirikarta, dareen aayaba jira xataa jacaylba ha ahaadee, marka

saaxiibka aad dalbayso waa inuu yahay qof garasho badan oo ku dareemi kara dareenadaadana og, isha iyo aragtidaba kaala socda, ishu waa quluubta waxa jira, aragtiduna waa muuqaalkaaga sare, markaad saxiibkaa uu ku fahmo wuxuu kaa caawin karaa wax badan, saaxiibka aad dalbaysaa waa inuu darreenkaaga ilaaliya oo uusan wax yaabo ku dhibaya kugu oran, waa inuu marka aad faraxsantahay farxada kula qaataa, marka aadan farax sanayna ku farxad gelinkaraa isagoo kuu sheekaynaya, kuna dhadhan siinaya nolol raaxo iyo qalbi furnaan leh adiguna ahoow qof garasho iyo ildheeri badan leh dareenka saxiibkaana ilaali.

- **Waa inaad ku saxiibtaan dar ilaahay:** saxiibka aad dalbayso waa inuu san ahayn mid aad dankale ku saxiibteen aan ka ahayn dar ilaahay iyo dalbasho shakhsi wanaagsan, waligaa qofna hakula saxiibin, xumaanta, cayda, xaraanta, kibirka, dhaca, qabyaalada, iyo dhaman xumaanta manoqdo saxiib qofkani hadad xuman isku barateen, idinka ayaa hadhoow is xumaynaya hadaad, xaraan isku barateen idinka ayaa is xadaya, hadaad qabyaalad isku barateen idinka ayaa is qabyaaladaynaya, waxaad samay saan ayaa idin horyaala akhiro iyo adunba, qofkastaaba wuxuu shaqaysta ayaa hor yaal, yuusan saxiibka aad dalbaysaa uusan noqon mid aad ku saxiibtaan qodobadan kor ku xusan, balse ha ahaado middad ku

baashirtaan jidka toosan iyo wanaaga, markaas ayaad wanaag sanaanaysaan.

- **Waa inuu ku jecel yahay:-** saaxiibka aad dalbayso waa inay idinka dhaxaysaa jacayl iyo rabitaan dhexdiina ah, waa in jacaylkiinu gaaro inaad iskaga kalsooni badnaataan qoysaskiina, oo aad ahaataan dad isku kalsoon oo is jecel hadii jacaylku yimaado waxaa imanaysa kalsoonida aad isku qabi kartaan, adiguna aqbal oo jecloow saxiibkaa

- **Waa inaad is difaaci kartaan :-** saaxiibadu waa kuwa isku hiiliya oo aan midkoodna la wax yeelayn Karin oo aan dhankooda la mari Karin, waa kuwo aysan ku dhici Karin doqonta wax niyad jabisa ama quluubta dadka dhaawaca, waa inay ahaadaan kuwo dhiigoodu isla shaqaynayo iyagoo makiinada hoose ee qarsoodiga ah ku shiidaya cid kasta oo isku dayda inay kala dhantaasho waa in quluubtoodu tahay mid isku furan oo aan la dhex baaran Karin iyadoo latuhun beegsanayo midkood, waa in marka mid kiin lagu jihaysan yahay kan kale jilbaha u dhigan karaa isagoo albaabada iskugu laabaya dhibkasta oo saxiibkiis kusoo fool leh

Xasuuso`oraahdii`oranaysay

"friends can be more dangerous than the enemies"

"saaxiibadu waa ka halis badan yihiin cadawyada"

- **Waa in aan la isku kiin diri Karin :-** dadka waxaa iskaga jira qayb xumaanta lasaaxiib ah oo xaasidiin ah, oo jecel inay dadka xaasidaan isku diraan ama dhibaan, kumana raaxaystaan farxada iyo horumarka dadka kale,sidaa daraadeedna waxay jecel yihiin inay kala dhantaalaan dadka saxiibada ah iyo horumarkoda iyagoo isku diraya ama war xun ukala gudbinaya , maaha oo keliya saxiibada xataa dadka isjecel waa lagu kala dareerinayaa iyagoo cirbaha jaraya labada qof ee is jecel si aysan u wadaagin dhadhanka nolosha, si ay taasi meesha uga baxdo waa inaad ahaataan saaxiibo isku duuban oo aan dhexdooda lageli Karin cidii dhexdooda kusoo caaridana ku shiidaya dhiiga waxshiida, isku kalsoon, isku sirta ah, midkii kale wax looga sheegana aan rumaysanayn.

- **Is aqbala :-** saaxiibada is dalbayoow waa inaad ugu danbaynta is aqbashaan idinkoo isku aqbalaya dhamaan qodobada kor ku xusan waa inaad qodobadan aqbashaan oo ku dhaqantaan si ay aqbalaadiinu u ahaato mid mira dhala oo guulaysatay, waxaan idiin

rajaynayaa inaad noqotaan kuwa aduunka kaguulaystay akhirana janada ku wada kulmay

Aqbal qof nolosha kula wadaaga

Waxaad tahay qof han leh oo raba inuu riyooyin kiisa kaga dhabeeyo mustaqbalkana nolol fiican ku noolaado, waxaad leedahay hadaf cad oo kaaga degan guurka oo ah inaad hesho qof qaaliya oo noloshaada inta ka dhiman buuxiya, naftana kula qaybsada si mustaqbalkaagu unoqdo mid fiican oo raaxo leh riyooyin kaaguna kuugu fududaadaan oo aad ugu guulaysato waxaad raadinaysaa gacaliso/gacaliye qaaliya oo kuu qalma oo hankaaga buuxi kara si aad u hesho nolol macaan oo dhamaystiran farxadna u dareentid dhamaanteen noloshu waxay mid farxadi ku dheehan tahay noqotaa marka aynu helno qofka aynu doonayno oo quluubteena mudo badan ka guuxayay xilliga kelinimada qofku wuxuu dareemaa ciriiri iyo keli nimo waana qof aan nasasho hayn oo doonis xoogani wado isaga oo ubaahan isbedel iyo inuu nolol qaboow galo taas oo uu ku kasbanayo qofka uu maalin iyo habeenba ku riyoon jiray waxaadna rabtaa inaad aqbasho qof qaali ah oo han iyo himilo sare leh, noqon karana qayb kamida dhiigaaga iyo quluubta nasashada

Waxaad mudo badan ahayd qof daalaa dhacayay oo dhib badan soo maray taasoo ay udheertahay keli nimo iyo inaadan haysan qof nolosha kula wadaaga, waxaadna leedahay riyooyin sar sare balse mararka qaar

waxaad la kulantaa niyad jab, keli, cidlo, dhiiri gelin la`aan, aqbalaad la`aan mana haysatid cid dhibka kula aqbasha, qof ku gacan qabta marka aad kufto, quluub ku gu dhex qasan oo aad ka shidaal qaadato, shaqsi si wayn kuu farxad geliya, gacaliso/ gacaliye dhigaaga la shaqaynkara sida korontada oo kale hadaba si aad uga baxdo daalaa dhacan dhibkana u aqbasho waa inaad kasbataa quluubta sida ramuudka naftaada u shidi karta, guushana ku tusi karta, waana inaad dalabtaa adoo ka raadinaya astaamahan

Astaamaha qofka aad rabto inaad nolosha lawadaagto

- **Waa inuu yahay qof aad jacayl isku aqbashaan:-** ruuxda aad qalbiyada wadaagtaan jacayl dartiis waa shakhsiga aad sida xoogan iskugu halayn karto waxaa dhici karta in quluubtiinu is aqbasho oo isla falgasho dhiigiinuna isku milmaan waana shakhsiga aysan dhici Karin inuu marnaba ku ilaawo waayo dhiigiina ayaa ah mid isasoo jiidanaya quluubtiinuna waa kuwo wada socda oo had iyo goorba is xasuusan tasoo shakhsiyadiina ka dhigaysa kuwa is raba oo aan kala maarmin jacaly xoogana isku haya, idinkoo caqabad kastana ku ilaawi kara jacaylka dhexdiina yaala iyo rayn raynta nafsaaniga ah ee isa soo jiidanaysa taasoo ka dhigaysa dhibka mid

aqbalan waayo quluubtu waxay dhibka ku mashquushaa marka aysan jirin farxad iyo jacayl xoogan oo iloow siin kara, kasoo had iyo goorba aan xiiso go`lahayn  dhibkuna wuxuu noqdaa mid iska baaba`a oo ay ka tan badisay farxad iyo jacayl ka dhaxeeya quluub han koodu sareeyo dhibkana aan boos u heli karayn safar kooduna yahay mid adag oo ay farxadu sahay utahay

Waa inuu gaashaan uyahay safarka noloshaada

Safar dhanka nolosha ah ayaad rabtaa inaad gasho oo aad ku xaqiijinayso himilooyinkaaga si aad guul uga gaadho, balse marinka wada guusha waxaa kaa hor iman kara caqabado badan, si aad caqabadahaas oo dhana aad uga gudubto waa in ay agtaada laga heli karaa dhiig shubaha degdega ah oo ah qof aad nolosha isla wadaagtaan dhibicda dhiigiisuna quluubtaada buuxin karo si aad ugu bur buriso caqabadaha kaa hor iman kara nolosha iyo mudada aad safarka tahay, kaa soo ku gu dhiiri gelin kara socdaalka safarkaaga , waana inuu yahay ruux jilibka u dhigan kara sidii uu kuu dhaafin kari lahaa wadada guusha isagoo seefta u afaysanaya caqabadaha kaa hor iman kara

Waa inuu yahay shakhsi ku farxad gelin kara

Madaama aad tahay qof raba inuu nolosha guul ka gaaro waa in qofka aad nolosha lawadaagaysana uu yahay qof sababi kara farxadaada isagoo hayaan kugula ah himilooyinkaaga, waa inaad marka aad agjoogto aad farxad iyo rayn rayn kala kulantaa tasoo ay sii raacsiisan tahay kalsooni iyo jacayl xad dhaafa oo aad kala kulmi karto wakhtiyada aadan faraxsanayn isagoo/iyadoo kugu raaligelinaysa/gelinaya qaabilaad fiican, sheekoyin ku xiisa gelin kara, talo siin, afkaartaada oo uu dhiso/dhisto dareen fiican, waji fur furan dhoola cadayn, kasoo go`aya quluubtiisa/teeda oo kuu soo raacinaysa/naya eegid indho kal-gacayl leh oo is aqbalaya

waa inuu yahay qof ku aqbalay:

shakhsiga cajiibka ah ee aad rabto inaad nolosha lawadaagto waa inuu kaa kafayn karaa, caqabado badan oo ay ka mid tahay noloshaada iyo damaanad qaadkeeda, qofka aad dalbaysaa oo aad rabto inaad lanoolaato waa inuu yahay qof ku aqbalay adiga oo aad kuu danaynaya kaasoo aan wakhtiga dhibka cidlo kaaga tegin kuguna kalsoon waa inuu ku gu jecel yahay oo uu kugu rabaa sidaad tahay iyo aqbal dhamaystiran oo ku cabiran mudo dheer oo ah inta aad nooshahay, waayo qofka kugu aqbalaa xiisaha hore keliya waa qof danayste ah oo safarkaaga iyo

riyooyinkaaga kala dhantaalaya halka qofka xiisahiisu wakhtiga dheer yahay uu rabo inuu guusha meel kula dhigo oo aad kuwada damaashaadaa,fadlan aqbal qof ku aqbalay guulna isku diyaariya

waa inuu yahay qof aan dhexdiina laga shaqayn Karin

waxaa jira dadbadan oo isku dira dadka is jecel ama quluubtooda kala dhantaala sida ay soomaaliduba ku maahmaahdo" jacayl xaasid mawayo" hadaba qofka aad doonayso in uu nolosha kula wadaago waa in dhiigiinu dharaar iyo habeenba yahay mid isla shaqaynaya oo aan cidi dhexdiina soo kali Karin, waa in midkiin hadii war xun loo keeno uusan kan kale rumaysanin waana inay jirtaa kalsooni wayn oo dhexdiina taal iyo balan iyo axdi aan haada wax lalansataa aysan qaadi Karin

waa inuu yahay qof diin leh oo allihii abuuray raali geliyay

qofka aad doonayso inaad nolol raaxo leh kula noolaato waa inuu yahay qof ku xirran rabigiis abuurtay oo sharaf leh, waayo qofka aan xiriir la lahayn Allihii abuurtay waa qof ay farxada iyo guushuba necebyihiin oo aan waxba ku noolayn ,xataa waxaa noloshiisa dhaama xayawaanka daaqlayda ah ee aan caqliga lahayn waayo qofku haduusan ku hanuun sanayn xaqa xaaraanta iyo xalaashana kala jeclayn waa qof xooluhu dhamaan, noloshiisuna waxay noqotaa mid mugdi kabuuxo iyo dhib ,balse adiga qofka aad raadinayso waa inuu yahay qof diin leh oo

rabigiis xiriir la leh, xaraantana neceb, xalaashana quuta, umadana amaan gesha

waa inuu runlow yahay

qofka aad dalbayso oo aad rabto inuu gashaan u noqdo sahanka himilooyinkaaga waa inuu yahay qof runta kama gabade ah oo aysan runtu seegin, oo xaaja kasta ama arrinkasta oo kedis ah uu runta ku aqbali karaa. waa inuu marwalba runta kuu sheegaa, waayo qof aan run aqoon gaashaan uma noqon karo riyooyinkaaga sababtoo ah dariiq aad ku guulaysan lahayd baa laga yabaa inuu kaa qariyo ama been ka sheego tasoo dhabaha iskugu xaari karta inay curyaamiso himilooyinkaaga, sidaa daraadeed waa in qofkaasi uu ku dhiiran karaa inuu runta kugula baashiro oo uusan naftaada iyo midkale toona khiyaamayn

waa inuu yahay qof qaraabada xiriiriya

qofka aad naawilayso in aad nolol raaxo leh oo macaan laqaadato waa in uu yahay mid ay dadku uwada siman yihiin oo ehelka jecel xiriiriya qaraabada booqda laxaajooda, xaaladooda wax ka ogaada soo dhaweeya qaraabadana waa inuusan goyn, waa inuu had iyo goorba xiriiriyaa oo ka warqabaa waayo nebi maxamed (S.C.W) ayaaba sheegay qofka qaraabada xiriiriya inuu liiibaanayo mid aduun iyo mid aakhiraba, waa inuu yahay mid soo dhawayn badan, martiqaad badan, deriska xurmeeya oo aan dhibin deriskiisa soo booqda deriskiisa ogaada marxalada ay ku

sugan yihiin dhibaatada la qaybsada inuu dhibo iskaba daaye, dereska jecel ixtiraama alle dartiisana ujeclaada

fadlan aqbal qofka aad dalbayso hadii uu astaamahan leeyahay dhamaan ama qayb kamida, inta ka dhimana waxaan rajaynayaa inaad adiguba ubuuxin karto, adiguna waa inaad ku sifaysanaataa astamahan oo kale

Astaamahan waan soo koobay waa ay badan yihiin balse 20% labatan boqolkiiba ayaan kuu sheegay inta kalana waa kuwo aad sifudud ku baran karto majiraan wax adag lagaba yaabee inaaad inta kale adiguba taqaano

Xamaasadu waa gurmadka nolosha, caajiskuna waa dhabarjabinta guusha

Noloshu waxay heer sare ku gaartaa xamaasada, qofku haduusan xamaasad lahayn waxa ku adag inuu qorshayaashiisa kawada dhabeeyo, ama wada gaaro dhamaan himilooyinkiisa, xamaasadu waa fal dedejiyaha wax kasta xamaasadu waxay kor uqaadaa kacsanaanta qofka iyo jeclaanta shaqoyinkisa waxay nafta ka dhigtaa mid aqbali karta dhaamaan dhibka iyo wax kasta oo adag ee ka horyimaada noloshiisa ama mararka uu damacsan yahay inuu hawl qabto, taasina waa sababta aan xamaasada ugu magacawnay gurmadka nolsha iyo guulaha, waana faldedejiyaha dhamaan qorshe kasta

Dhamaan teen waxaan leenahay xamaasad wakhti la ah oo dadku qayba si ayay u xamaasadoodaan, qaybi bishiiba mar bay heshaa, qaybi maalinkasta, asbuuckasta, waana lagu kala duwan yahay tasoo ku xiran shakhsiyada qofka qof baa xamaasad wayn uqaba inuu ku badda ciyaaro galabkasta, halka midka kalana xamaasad wayn uqabo inuu mar walba wax akhristo, isku soo wada duuboo dhamaan xamaasadu waxay la xiriirtaa jacaylka qofka (hope) iyo sida uu wax urabo qofna wuxuusan jeclayn xamaasad umahayo, shaqo kasta markaad jeceshahay waxaad uhaysaa xamaasad iyo rabitaan dhamaan qorshayaashaada hadafyadaada ama riyooyinkaaga waxaad ku gaari kartaa adiga oo si xoogan ujecel xamaasadna uhaya iyo yadaddiilo

doonista iyo rabitaanku waa waxa ku dhaxal siiya inaad mid dhaqaaq leh noqotid halkii aad kanoqon lahayd inaad mid dabayshu dhaqaajiso noqoto hadii aadan xamaasad uhayn shaqadaadu mira dhal noqon maayso Iyo mid raaxo leh oo aad ugu faraxdo dhamaanteen waxbaan jecelnahay oo maankeena ka guuxaya balse waxaanu ku guulaysanaa inta aynu u xamaasaday sanahay iyo doonista aan siino, yadadiilo meesha kama marna waxaa jiro gurmad la isku dhaho gurmadka hawl fududeeyaasha, kuwaasoo ah xamaasada, jacaylka, yadadiilada, doonista, rabitaanka, dhamaantood waxay albaabada ku garaacaan qoryaasha ilaa inta ay ka furmayaan, kasoo qaad hadii aad maanta hawl qaban kari waydo, balse aadan kacaajisin oo aad malinta kalana

xamaasad xoogleh kusoo wajahdo, hubaal in albaabada qasadkaagu ay iswada balaqayaan, ku kasbo xaamasada inaad aad jeclaato oo doon marwalba waxaad rabto xitaa hadii ay cidiyo libaax kujiraan waayo xamaasadu makala jecla cidiyaha libaaxa iyo tan bisada midka aad ku wajahdaba waa ka biyo keenaysaa,

aqbal maanta oo lanooloow xamaasad, meelwalba ka samayso xamaasad xataa dhibka dushiisa waa in xamaasadaadu gaar kaaga haysaa , xamaasadu waa aqbalaha kowaad ee dhibkasata, umana adkaysto dhibku meel xamaasadi taalo, waa lidka shayga liidnimada iyo caajiska, qof xamaasadaysana ma caajiso, xamaasadu waxay dhabarka ka karbaashtaa dhammaan caajiska aqbal yadadiilo xamaasadeed horayna usoco

---

caajisku waa dhabar jebiyaha guusha wuxuu albaabada iskugu dhuftaa hawl laqaban lahaa , wuxuu kubadaa inaad qorsha yaashaada aadan ka gun gaarin wuxuu kubaraa dabeecado xun xun iyo hawl qaban waa, dhamaan dadka caajisoolayasha ah waa kuwo had iyo goorba nasiib kooda ka cabta naftooda wax ka sheega shakhsiyadooda eedeeya, dadka kale eedeeya noloshooda eedeeya, macalimiintooda eedeeya, degaankooda eedeeya dawladooda eedeeya, waxna dib dhigta oo aaminsan inay beri laqaban karaan ee aysan maanta ahayn, waxaana heerkaa geeyay waa caajiska hadii aad caajisto waa kugu adkaanaysaa

inaad wax qabato, waxaad dareemaysaa hurdo, hamaamsi, tabar dari, hawl nacayb, yadadiilo la`aan, feker la`aan, dib dhac, iyo liidnimo dhamaanteed ay ku gadaaman tahay dhamaan waxani oo dhan waa calaamadaha caajisoolaha ay canka ku yihiin

ii kaalay walaal aan caajiska laf dhabarta kala siibnee, waa sax marar badan waan caajisnay, qorshayaal badan waa inaga lumeen, hadaaf badan maynu gaarin, dib dhac wayn ayaa inagu yimi, kasoo gudub waxaasi oo dhan wax aan eedaynanaa ma jirto, umana baahnin inaan ka qoomamoono, balse waxaan si dhib yar ku aqbalaynaa sirta caajiska, tasoo dhabarka danbe ka tooganaysa caajis iyo eheliyadiisaba, hadaba si aan uga gun gaarno waa inaan aqbalnaa caajiska, haa waan aqbalnay, haye ina socod sii aan utalowno guushee, waa inaan dib ugu noqonaa jadwalkeenii inoo degsanaa iyo qorshayaashei sida ay ukala horeeyeen ka dibna waa in aan qabanaa shay kasta oo fudud markaasna lagaari karo, kasoo inoo noqonaya guulo yar yar oo aan gaarnay, waa inaan jacayl umuujinaa hawshaas aan markaas qabanayno waana inaan diirada saarnaa iyaga, shay yada kalana aan iska indho tirnaa

waa in aan ka fogaanaa wixii markii hore ina dhibi jiray inaan dhibsano ama caqabada u arki jirnay balse waa in aan fursad u aragnaa, waa in ay jiraan wax ina dhiiri gelinaya oo quluubteena ku jira, sida eray la inoo sheegay oo aan soo xasuusano, sida haquusan, hadii qof inagu dhiiri geliyo eraygan oo kale kadibna aan maanka gashano, marka ay xaalad

adagi ina soo food saarto markiiba waxaan xasuusanaynaa eraygii ahaa “ha quusan” , kadibna waxaan bilaabaynaa inaan sii dhiirano oo aan sii socono hawshana kaga dhabayno caajisna warkiisaba daa, waa in ay inoo cadahay meesha aan usocon, waa inay jiraan is lahadal nafteena ah oo aan isku dhiiri gelinayno aqbal dhamaan shuruudahan oo jijaabi horayna usoco guushana isku diyari

Taariikhdii iga soo martay aqbalaada iyo aqbalaad la`aanta

Ka dib dhalashadaydii iyo korniimadaydii Waxaan ahaa qof caadi ah, waxaan Ku noolaa nolosha dadka oo kale, waxaan u dhaqmi jiray sida dadka aan isku degaanka nahay qaarkood oo kale, waxaan iska raaci jiray saaxiibada aan markaas isku jiilka ahayn oo aan kubada wada ciyaari jirnay, waxaan wax wada baran jirnay ardayda gobalka aan joogay, waxaan lanoolaa waalidkay, wax barashada waan iskaga fiicnaa oo ma aan goyn goyn jirin, cibaadada alle waan ku taagnaa, balse ma aan dalbi jirin cilmiga, mararka qaarkiis kubada ayaan aad uciyaari jiray oo waan jeclaa way ila tegi jirtay oo waxbarashada ayaan ku ilaawi jiray,

Dhanka hanka waxaan kaga deyan jiray waalid kay, oo waxaa igu qafilnaa sida aabo oo kale dhakhtar noqo, gaarigiisa oo kale gado, xaas fiicana guurso marka aad waynaato, balse waxaa iga daahsoonayd inaan ahay shakhsi aabo ka duwan waxaa iga daahsonayd in qof kastaaba sir

khaasa leeyahay, ma aan ogayn kartida iyo dedaalka ay ubaahan tahay meesha uu aabe gaaray, waxaan iskaga arkayay in wax kastaaba si dhib yar lagu gaari karo, oo ma aan moodayn inay caqabadi kaso kayso, ma aan moodayn in aqbalaad iyo hadaf lagu gaaro,ma aan moodayn in loo halgamo nolosha.

Waan noolaa oo qorshe iyo wakhti ii xadidnaa majirin, wax kastaaba waxaan u arkayay inay tahay mid loo waynaado oo iska caadi ah iyo inay mar uun iska imanayso, ma aan lahayn maarayn wakhti, balse waxaa igu jirtay aragti aan dhaqaajis lahayn iyo han aan dariiq loo maro lahayn waxaan kaloo lahaa riyooyin aan garawsiinyo lahayn waan riyoon jiray xataa maalintii iyo mida quluubta hoose katimaada balse ma aan aqoon in waxa riyadan leh uu aniga yahay waxaan iskaga fasilan jiray xaaladaha hoose ee aan dhibta lahayn.

Waa ay jireen wax yaabo aan jeclaa inaan helo, balse dariiqooda maanan aqoon, waxaan fursada u arki jiray mid la iska helo balse ma aanan moodijirin inay tahay mid laga faa`idaysto, aqoonta lafteeda waan jeclaa balse waxaan u aqaanay wax qofku barto marka uu waynaado, waxaan dadka ka maqli jiray waa iska caadi, marka aad waynaato ayaad baranaysaaye, wararkaas iyo kuwo kaloo lamida ayaan dhegaystay waana qaatay oo run iska mooday ilaa inta ay naftu igala hadlaysay codadka gurmadkuna aysan iisooo gurman

Xiliyadu waxay igu dhaafi jireen aniga oo ka daahsoon oo aan kala jeclayn inay gu` tahay amase dayr amase xagaa, waayo wax macnaa umaanan arki jirin dadka igu xeeran ayaan waxaan ka maqli jiray sanadkan dalagii baa soo go`ay oo beeralaydu waa faraxsann tahay, marka aan maqlo kelmadahaas waxaan ku xisaabin jiray dhanka beera layda farxadaasna waxba umaanan aqoon, ma waydiin jirin naftayda inay dalageeda soo gooyso, oo maba aqoon nafta iyo dalaga ku duugan ee tahay in labeerto lamaal gashto, lana goosto

Si kastaba ha ahaatee waxaas ayaan ku dhex jiray oo warba iskuma hayn in kasta oo ay jireen taleefano isoo wici jiray oo aan qaban jirin ku waasoo ka iman jiray dhanka gudaha ee quluubta dareenada hoose ee rabaaniga ah inkasta oo aan miskooladoodii dib ka arkay hadana igama aysan quusan ilaa aan akhirkii ka qabtay iina sheegeen qofka dhabtaa ee aan ahay iyo sirta igu duugan taasoo maanta heerkan isoo gaarsiisay. Alxamdulilaah.

Intaasi waxay ahayd noloshii hore ee aan is garan, iskuna kay sheegin

Biloowgii aan helay sirta nolosha

Ka dib noloshii aan kasoo sheekaynay ee iyada ahayd, waxay ku dan baysay markii aan aqbalay fariintii gudaha ee la ii soo diray noloshana waxay kabilaabanaysaa isla wakhtigaas aqbalaada ka dib

Bilowgii wixii intaas ka danbeeyay waxaan dareemay fariimo gaagaaban oo igu soo dhacay oo ila hadlaya oo wax ii sheegaya, waxaan soo dareemay inaan gelayo jewi kii hore ka bedelan waxaan dareemay inaan dadkii iyaga ahaa si isku diidayno, wax iga sii jiidayaan, waxaan dareemay in aan yadadiilo soo yeelanayo, waxaan dareemay inaan fursado badan aqbalayo si kastaba ha ahaatee waa tan sheekadii yaabka lahayd ee igu dhacday oo igu dhiri gelisay inaan siwayn isku aqbalo naftaydana lahadlo

2012 ayaan waxaan shaati kasoo iibsaday magaalada boosaaso tasoo ahayd wakhtigii iigu horaysay ee aan boosaaso tago waxaan aad ujeclaa shaatiga dhoowr siyood, mar waa uu qurux badnaa oo wuxuu lahaa midab madoow gacmo dhaadheer ,qoraal, diil diilimo, marka kale waxay ahayd wuxuu ii lahaa xusuus gaara oo waxaan kusoo xasuusanayay magalada boosaaso si kastaba ha ahaatee shaatigii waan qaaday aniga oo xiiso uhaya

hoosna uma eegin sirta ku duugan shaatiga iyo waxa uu yahay shaatigii waan xirtay waan qaadan jiray waan ku lebisan jiray waana jeclaa maalin maalmaha kamida ayaa anoo shaatigii xiran ayaa dad waxay akhriyeen waxa shaati gayga ku qoran waxayna iwaydiiyeen sababtaa aan uga dan leeyahay ani waan yaabay oo waxba kama soo qaadin waxay sheegayaan, kadib waxaa lay tusay qoraal dhabarka danbe kaga qornaa kasoo ahaa (street gay boys) wiilasha jidka siiiba waxay u

isticmaalan khaniisiinta kadib shaatigii waan jeex jeexay oo waan tuuray.

Waxaan ogaaday inaan dusha ku sitay waxaan aqoon ulahayn, markiiba waxaan sawirtay aniga oo gashan shaatiga iibinta dadka, korkana ay igaga qoran tahay waa iib (for sale) waxaan bilaabay inaan naftayda la hadlo oo aan aqbalo ahaanshaha qofnimo ee rabi igu manaystay , waxaan dhegaystay cododka hoose ee ka imanay boqortoyada cajaa ibkaa ee aan ahay, waxaan helay fariimo hoose oo maxamedoow ileh, kuwaasoo xaada idhaaliyay ina baray rabitaanka iyo yadadiilada, waxaan bilaabay inaan isla hadlo, waxaan si toosa ulahadlay naftayda, anoo ka shidaal qaadanaya la sheekaysiga naftayda waana aqbali jiray fariimaha iyo dareenka guuxa xoogam ee wax dhaqaja oo kasoo baxaya qulubta gudaha ee an ahay, si ay ii dhaqaajaan.

Ka dib Waxii intaas ka dan beeyay waxaan sibuuxda u aqbalay naftayda waxaana helay sirta nolosha ee mudo badan iga daahsoonayd waayaha noloshu cashar bay ii ahaayeen, caqabadaha waxaan ka dhigan jiray fursad si ay iigu adeegaan, duruufaha anayba iga shidaal qaadan jireen dhibkana waan aqbali jiray, anoo ku kalsoon ahaansha naftayda iyo ruuxdan cajaa`i`bka ah ee illaahay iigu deeqay. Si kastaba ha ahaatee waan sara kacay anoo qof cajiiba ah nolashii horana daaqad ka eegaya si ay cashar iyo xasuusin iigu ahaato, kama aanan qoomamoon jirin noloshii hore balse waxaan u arkay cashar waayeed hore. waxaan dhulka

ugu socon jiray si masha allah ah anoo qiraya adoonimadayda iyo in ilaahay ibuurtay ina jecel yahay ana aan jeclahay, suubanoow nebi maxamed (N.N.K.H) NA yahay rasuulkayga aan jeclahay balse dhanka kale shakhsiyada rabaaniga ah ee ilaahay isiiiyay waxaan uga socon jiray boqortooyo camal, balse dhulka iskuma kibrin jirin ismana qaad qaadi jirin .dadkana waxaan u arkayay inay yihiin qaar ila siman oo iskama aanan wayn waynayn jirin awoodahayga uma adeegsan jirin, waana jeclaa.

Ka dib markii aan is garoowsaday aqbalyna naftayda, oo aan qof sare noqday waxaan kaloo helay sir cajiib ah oo iga dheeraysay, qabyaalad, qof jeclaysi, musuqmaasuq, kala doorasho dad, reer hebel iyo dhamaan dulinimo kasta oo hoose oo dadka dulaysa hoosna u dhigta, sharaftana kadisha , sirtaasi waxay ahayd wadaniyad iyo inaan dalkayga, dadkayga iyo diintayda jeclaado, waxaan dareemay inaan degaan baaba aan joogo, waxaan dareemay inaan dal laga adeegto joogo, waxaan dareemay in dad la isku dirayo dhexdooda aan ka dhashay, waxaan ogaaday dad qabiilka ku suuxa inaan ka dhashay, waxaan ogaaday dad lunsan oo hoose inaan ka dhashay waxaan ogaaday in qaarada aan kunoolahay ay tahay mid ii qalanta inaan ku noolaato oo awoodayda rabaanigaa aan ku dhex isticmaali karo inay tahay balse in dadkeedii ay kasii jeedaan oo iyagu isku jeedaan, quluubtoodina inay dhimatay.

Balse si kasta oo ay tahay waxaasi ima dib dhigin, habeena kuma fekerin inaan wadan kayga aan ka tahriibo inaan wax taro mooyee, marna kama tash dhicin mana aan nicin, ilaa hadana waan jeclahay isku duubnaanta iyo midnimada Somalia waxaan jeclahay inaan arko Somalia oo aduunka la tartamaysa waxaan jeclahay in dadka soomaaliyeed ay sharaf ku leeyihiin aduunka, marka aan maqlo kuuriyada waqooyi ama maraykanka ayaa kantaalaha ridada dheer ee nuclierka jijaabinaysa ayaan waxaan hoos u eegi jiray dalkayga balse waxba iigama muuqan jirin, marka aan maqlo aduunka ayaa soomaalia baahi ka caawinaya oo caawimo siinaya waan nixi jiray waayo inagoo 20 milyan ah hadana ku nool qaarad qani ah, bad iyo baadba leh, hadana in dad baahan oo liita nala kutilmaamo waan ka nixi jiray. Balse waxaasi marna ima niyad jebin imana niyad jabin doonaan, waana aqblay oo waan soconayaa insha allah alle wayn ayaa ila jira mar walba oo aakhiro iyo aduunba waan liibanayaa

Intaasi waxay ahayd kadib markii aan helay sirta nolosha, oo aan dhaqaaqay

Tanina waa markii aan niyad jabay iyo sidaan ku aqbalay

Ogoow wadada guusha inaan ciyaar ciyaar lagu gaarin balse ay ubaahantahay safar adag iyo dulqaad, waxaan hareeraha guusha ah

dhibaatooyin, murugo, niyad jab ,ciil iyo calool yoow, waxaa geesaha ka taagan oo dhabarka ka dhirbaaxa dadka wax niyad jabiya oo quustayaasha ah noloshana aan rajo ka lahayn ee ka quustay, waxayna jecel yihiin inay dadka kale quus dhadhan siiyaan noloshana ku guul daraystaan sidooda oo kale balse waxaa ka daahsoon in caqabad kasta oo ay qof u gaystaan xataa hadii ay niyad jabiyaan inay fursad isaga utahay, waayo qofkasta oo guulaysta waa ka dhibsoo mara, soo niyad jaba, murugooda, niyad jabkooduna wuxuu ubuuxinayaa booska dhibka iyo inay kaalinta fashilka ubuuxiso iyo aqbalada

Wixii ka danbeeyay noloshii aan caadiga ahayn ee aan ku noolaa ee maqaamka sare lahayd iyo boqortooyooyinka isku dhexjira, horayna utalaabsaday iyadoo ay guushii taako ay iiga dhiman tahay ayaan niyad jabay waxaa iniyad jabiyay dadka xun xun ee dariiqa guusha calaa calka lataagan waxaa kaloo inay jabiyay oo aan lamurugooday aqbalaad la`aan aan aqbalin dhamaan wixii igu dhacayay oo waxaan dhegaystay hadalada khaldan ee ay leeyihiin, waxaa intaas ii dheeraa waxaan dhegaystay codka gudahayga oo soo daayay codod khaldan oo (negative) kuwaa soo dabka igu sii kiciyay inaan baqo niyad jabo murugoodo ilaa ay dhamaan dareema daydii wacnaa isk bedeleen oo ay wada noqdeen kuwo dhanka xun wax ka eegaya ama kuwo had iyo goor u dhegtaagaya dadka kale waxay leeyihiin oo niyad jaba

Waxaan lahaa hadaaf iyo qorshayaal waxaan degsaday jadwal oo kuso conaya sanad, balse wixiiba waxaa dhulka ladhacay niyad jabkii iyo diiqadii ihaysay, waxaa dhamaan iga lumay qorshayaashii aan sanad kaas dagsaday inaan kaga dhabeeyo, waana ku fashilmay iyada oo ay iigu wacan tahay dareenkaygii oo isbedelay iyo farxad la`aan, waxaan dhamaan ka diiqadooday degaankii aan kunoolaa, wax kastaba waxay ii noqdeen kuwo aan raaxo lahayn oo aan jeclaysanayn, xataa naftaydii ayaa ciriiri geshay dhamaan riyooyinkaygiina waa taag dareeyeen, waan baqay ooo waan niyad jabay, ha iigu wacnaadaan hadalada dadka iyo dareenada xun ee gudahayga ee aan dhegaystay.

Jawigaygii wuxuu isku bedelay mid aan farxad lahayn, waan wal walay, waan walaacay, waana murugooday, hurdo iima dhadhanto oo waan diiqadooday hurdada waan kasoo boodi jiray oo waan baqi jiray kumana raaxaysan jirin naftaydii baan khalad ka fahmay, waxaana ilaaway dhamaan himilooyinkaygii

waan xumadooday, waan dhididi jiray, waan walbahaari jiray waxaana door bidi jiray inaan doonto waxyaabaha lagu mada daalaysto oo lagu qoslo si aan xoogaa farxada u dareemo balse waa ii dhadhami waayeen oo waxay ila noqdeen kuwo aanan jeclaysanayn oo aan ku raaxay sanayn, waxaan lumiyay wakhtigaygii anoo doorbidaya meelaha la iskugu yimaado sida : garoomada iyo filimada si aan dareenada xun xun isku iloow siiyo, balse wakhti inuu iga lumo mooyee waxna iima

dhadhamayn, waxaan ku dhowaaday quus iyo inaan is dhigto oo nolosha halkaa kaga haro, waxbarashadii waan nacay, waxaan ku sigtay inaan iskaga baxo dhamaan waxbarashada iyadoo ay iigu wacantahay farxad la`aan, diiqad, murugo, jawi bilaa raaxa ah, wal wal , baqdin khiyaali ah waxaan imtixaanka keeni jiray meel sare, balse sanadkaas waxaan ku sigtay inaan dhaco imtixaanka, balse waan adkaystay waana udulqaatay.

Naftayda ayaan canaanan jiray anoo ku eedaynaya inay masuul ka tahay dhamaan wixii igu dhacay, balse waa iiga sii dari jirtay oo waan sii murugoon jiray canaantu inay dabka igu sii shido mooyee waxba ima tari jirin, ana joogto ayaan iskaga dhigay inaan is canaanto, waayo waxaa iimuuqanaya wakhtiga iga dayacmay, sababta aan uniyad jabay waayo waxaan is ku arkagay inaanan u qalmin qof niyad jaba, balse waxay ahayd sir iga qarsoonayd ma aanan moodayn in waxan oo dhami ay qof nasiibleh ku dhacaan oo ay fursada guusha tahay, balse anigu caqabad ayaan u arkayay oo ma aan aqbalin.

Waxay niyadjabkii iyo murugadii igu qaadatay sanad dhan oo kaamil, waxaana sanad kaas iga burburay dhamaan hadafyadii aan ka lahaa iyo qor shayaashiii aan islahaa aad gaadhid, wakhti badana waa iga lumay balse caqabad ayaan u arkayaye waxaan sanadkaas dhan igu socotay cahar aan caadi ahayn oo aan ka faa iday, kaasoo ibaray nolol khibradaysan oo cajiib ah iyo inaan noqdo qof nolosha qibrad ku leh .

Si kastaba ha ahaatee waxaan helay sirkale oo cajiib ah, waxaan bartay erayga **(aqblaad)** aqbalaad waa inaad wax ogolaato adiga oo kasoo qaadaya waxaan dhib wayn lahayn xataa hadii dhibkiisu badan yahay. Kasoo ka dhigay midaan waxba kuyeeli Karin oo aad adigu adeegsato ka dib markii aan sirtan helay waxaan ogaaday in wixii igu dhacayay oo dhan aanan aqbalin, tasoo igu noqday kuwo idhiba oo igu tuhun baarta ma anan aqbalin dhaleecayntii dadkii ama niyadjabinta dadka ma aan aqbalin dhibkii igu dhacay, ma aan aqbalin fashilkii igu dhacay ma aan aqbalin dareenadii khiyaaliga ahaa ee igu soo dhacayay ma aan aqbalin khaladaad kaygii, ma aan aqbalin wadadii guusha

Wadada guushu waa marinka ay yaalaan khataro badan oo kusaamaynaya waa marinka ay ka buuxaan dadka fashilmay ee wax niyad jabiya waa marinka ay kabuuxaan qodxaan iyo bahalo ku dhibaya waa marinka ay murugo iyo dhibi ku gedaamantahay waa marinka fashilka iyo guuldarada

Ana ma aan aqbalin in marinkani igu soo wajahan yahay ayna khasabtahay inaan maro ama aan ku fashilmo ama aan ku guulaystee aqba laad la`aantaasi waa tii keentay inaan niyad jabo, inaan murugoodo inaan xumadoodo, inaan fashilmo oo qorshayaashii aan dagsaday ku guul daraysto

Kadib markaan sirtan helay waxaan ogaaday inaan ahay qof maray wadadii guusha oo looga baahnaa kuna guulaystay waan aqbalay dhamaan wixii igu dhacay, waxaan u arkay inay fursad yihiin balse aysan caqabad ahayn masha allah hada waan faraxsanahay, noloshaydii waxay kusoo noqotay barteedii aniga oo kasii waayo aragsan anoo guulaystay, iyadoo ka sii jawi iyo xamaasad macaan iyadoo ka hididiilo badan iyadoo khibradaysan oo cajiiba

Waxaan xasuustay oraahdii oranaysay

“ bad degani ma soo saarto bad maaxe khibrad leh”

Waa oraah cajiib ah waxaad ogaataa in hadii baduhu ayyihiin kuwo iska degan jawi ahaan oo aan kacsanayn oo aysan samayn wax dhibaato ah inaysan soo saarayn bad mareeno khibrad leh oo cilmiga bada aad wax uga yaqaana, hadii baduhu ay ahaan lahaayeen kuwo degan lama heleen maraakiib iyo aalado casri ah, waxaana taa lamida nolosha hadii noloshu tahay mid dhib yar oo iska caadi ah iska degan aan dhib lahayn ma soo saarto qof tayo leh oo khabiir nolosha ku , aqbal dhibka nolosha oo khabiir kunoqo.


Tababare nololeed
Mohamed ali xerow
Supreme
Waan Aqbalay Dhibka
Guusha ayaan
Isku diyaariyey

DHAMMAAD

Dhamaadka buuggan waxaan rabaa inaan kula dardaarmo cid kasta oo buuggan akhrisatay inay wax bartaan oo aqoontooda kor uqaadaan una istaagaan siday cilmi ukoror san lahaayeen, waayo qofaan wax aqoon isaga ayaa siyaado nagu ah, wax faa`iido ah oo uu leeyahayna majirto, markaa waxaan qofkasta usoo jeedinayaa in uu aqoontiisa kor uqaado, hadii aad wax barato dhamaan waxaad awood uyeelanaysaa inaad dhibka aqbasho dunida wax kusoo kordhiso,balse aadan siyaado ku noqon aduunkan . waxaan buuggayga kusoo xirayaa tixahan muhiimka ah ee cilmiga iyo barashadiisa laga tiriyay , kuna dhiiri gelinaysa qofka inuu aqoontiisa kor uqaado wakhtigiisana ka faa`idaysto

Gabayga koowaad waxaa tiriyay Shaacirkii waaya araga ahaaa ee Abwaan Ahmed Colaad Digaale"Qorane":

Ardayahay cilmigu waa iftiin aadamaa haga'e
Marna waa awood aad filkaa kaga adkaataaye
Waa sida aroor iyo shamsiyo,oogta waabariye
Ambad kiyo wuxuu kaa jiraa inaad asqawdaaye
Marna waa arsaaq iyo waxaad dib ugu aydaaye
Omos iyo abaar iyo adoo bacad ku aynfaaday

waa guri uggbaadood gadaal ku ilsamaataaye

Marna waa asbaabaha nafluhu ku intiqaalaaye

Waa aalad lagu xoogsadoo lagu adeegtaaaye

Marna waa ilaysoo xaqaa lagu ogaadaaye

Waa ramad irmaanood markaha abid ku maashaaye

Markay dunidu wada iilantee sabigu ooyaaayo

Waa ilo dhaqaalo ma gudho adhaxda jiilaale

Ummi hadii aad tahay talada waad ka anfariirtaaye

Halka nolosha laga soo unkee laga abaaraayo

Isagaa indhaha kuu furoo kuu agaasima'e

Ilaalada hawada loo diriyo uumiyaha guuray

Xiddigaha aggtoodiyo dayaxa lama abbaareene

Waa agabka lagu gaadhayaa meel aan la aqoon.

Qaybta 2aad waxaa tiriyay Gabayaagii waynaa Abwaan Ahmed Colaad Digaale "Qorane"isagoo la hadlaaya wiil yaruu dhalay isla markaana hoga tusaalaynaaya qiimaha cilmiga ayuu yiri:-

dharqashada cilmigu waa halkuu rag isku dhaafaaye
dhalan-dhoolka jiilaal adoo dhama san oo liita
waa dhool hilaaciyo xareed dhaanka loo rara'e
baddan dhumucda wayn iyo bariga dhayda laga maalo
agow dahabkan laga soo dhuriyo dheemantiyo luulka
dhaayuhu makoobeen hadaan qalin ku dheehnayne

gantaalaha dhuyaalee dhacmee dhamacda moodayso
iyo bahalkan dheeraynayee dhaaxoo lala yaabo
dhaayuhu ma koobeen hadaan qalin ku dheehnayne
dhakhtarada wadnaha kala dhilee dhiiga kala shiila
iyo agabkan lala dhaygagee dhoorku nagu dhaalay
ee dunidii goob qudha ka dhigay dhalan wanageeda
dhaayuhu ma koobeen hadaan qalin ku dheeh nayne
waa waxa dhaqalaha unkee dhaaba aadmiga'e
dhulka oo abaar saday hadaad dharag kasoo waydo
dhabadiyo wuxuu kuu sahlaa dhoofka debedaaye
dheel dheel wakhtiga kaaga tagay dhiilo kugu reebye
cishadii ku dhaaftaaba waa dhaawac kugu yaale
aaboow wakhtiga hayska dhumin yaanad dheeliyine

Filename: BUUGGA AQBAL DHIBKA OO GUUSHA ISKU DIYAARI.docx
Directory: C:\Users\User\Desktop\100CANON\CHANELL ADVERTISMENT
Template: C:\Users\User\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title: Aqbal dhibka oo guusha isku diyaari
Subject: buugga aqbal dhibka oo guusha isku diyaari
Author: mohamed ali xerow
Keywords:
Comments:
Creation Date: 9/7/2017 5:57:00 PM
Change Number: 272
Last Saved On: 10/24/2018 1:03:00 AM
Last Saved By: User
Total Editing Time: 7,161 Minutes
Last Printed On: 10/24/2018 1:03:00 AM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 197
Number of Words: 37,414
Number of Characters: 204,110