Cibaadada akhriska!

Dheef intee leeg baa kuugu jirta akhrinta ?

Mursal Maxamed Faarax

JOORNAALKA MADASHA BUUG-MIIR(1)

@Madasha buug-miir waa goob lagu qabto caways aqooneed , habeen walba oo jimce ah waxaa si fogaan-arag ah lagu faaqidaa buug ama qormo , kulanku wuxuu ka dhacaa mareegta Telegram .

Qormadaan waxaa lasoojeediyey cawayskii 1aad ee Madasha

habeenkii jimcaha 12-12-2024.

“ Haddiiba qofka muslimka ah rumaysnaan lahaa inta uu buug waxtar leh akhrinayo inuu cibaado wayn ku jiro ; waxay taasi ku xambaari lahayd inuusan marna ka daalin akhriska , oo goor walba hammuun joogto ah u qabo akhriska . Dareenkaas oo naga maqan baa u sabab ah inaan dad fara badani iskuba hawlin akhriska ”

Dr Cabdul kariim Bakkaar ، al-qiraa’ah al-muthmirah .

Tusmada qormada

- Hordhac.
- Akhris , qeexid kooban.
- Ogaanta wax cusub waa noo dabeecad.
- Noocyada akhriska.
- Garaadkeennu muxuu quutaa?
- Dheefta akhriska :
  a) Akhrisku waa cibaado.
  b) Wehel buu galaa akhrisku.
  c) Akhriska iyo qulubka.
  d) Akhriska iyo caafimaadka miskxada.
  e) Akhri si aad nolosha ula jaan-qaaddo.
- Dadkii akhrisku daaweeyey.
- Gunaanad .
- Tixraac.

Hordhac

Intii aan qoraalka la baran , dadku waxay isku fahmi jireen oo kuwada xiriiri jireen hadalka caadiga ah; hadal dhagtu soo qaadday baa xog iyo wacaalba u ahaa dadkii hore . Haddii barasho iyo ogaal la maago ,waxay ahayd in baraha afkiisa laga qaato oo sidaas loo kala wariyo . Dhegtu sidaas waxay ku ahayd dareemaha kaliya oo caqliga korniinkiisa masuulka ka ah , iyada kaliyaana u ahayd caqligeenna kannaal dibadda uga keena warka iyo waayaha nolosha . Indhuhu waagaas kaliya in wax lagu arko , oo godka iyo geedka looga leexdo bay inoogu yaalleen !

Qoraalku wuxuu yimid[1] markii bin aadamku bateen oo kala fogaadeen , warkii qof loo sii dhiibi lahaana aanu kalsooni yeelan karin . Markaas bay dadku isku dayeen inay calaamad iyo summad u yeelaan afkay ku hadlayaan .

---

(1) Hilaaddii 3000-4000 ee miilaadiga kahor , waxaa koonfurta dalka hadda loo yaqaan Ciraaq ka hanaqaadday xadaarad gun-wayn oo lagu wado inay ahayd bar-bilawgii ilbaxnimada bin-aadamka . Waana meesha laga bilaabay qoraalka . ka eeg : Johannes Friedrich , A history of writing , b.71 , iyo The story of civilization – tarjamada carabiga ah -(1\181| 2\34).

Inkastoo dhib badan lagala kulmay sidii qoraal loogu rogi lahaa dhawaaqa afka kasoo baxaya ; missana waa lagu guulaystay in dhawaaqa badankiis sawir loo yeelo , waa xarafkee . Halkaas baa dabkii ilbaxnimadu ka bilawday , oo waagaas wixii ka danbeeyey qoraalku wuxuu noqday kaydka rasmiga ah oo aqoonta lagu kaydiyo . Ilbaxnimadii dadku sameeyeen waxaa saldhig u noqday qoraalka , waxaana la bilaabay in agabka lagu xardhay qoraalka loo sameeyo rug u gaar ah oo lagu ilaaliyo , laguna magacaabay (Maktabad) . Qoraalka iyo qalinku waa labada indhood oo aan ku aragnay quruxda dunidaan aan joogno , miskaxdeennana u furay fahmadda . Qoraalku wuxuu sii badiyey su,aalihii goor walba maanku nagu cel-celin jiray , oo qaar jawaab aan u helnay , qaar kalena loo caal waayey tan iyo maanta ! . Qoraalku wuxuu keenay in aqoontu isku baddasho dhaxal bin-aadamku isaga daba yimaadaan , oo ummadiba kuwii ka horreeyey ka dhaxlaan khibradda iyo waayihii ay usoo joogeen . Maadaama qorista loo baxsaday , aad bay u yaraatay in qaab af-isugu-sheeg ah

wax lagu kala qaato walow aan toos looga maarmi Karin. Ogoow oo markii hore waa dhici jirtay in haddii qof aqoon lihi dhinto uu la galbado habeenkaas la duugay wixii aqoon uu xanbaarsanaa oo dhan, aqoontaas oo aan mawdku nagu simin inaan dhagta u dhigno , saa qoraalba ma jirine . Qalinku wuxuu haddaba inoo baajiyey xikmad iyo aqoon badan oo qof la dhiman lahaa.

Haddii mar qoraalku saldhig u noqday cilmiga iyo farsamada dadku iska soo gaareen ,halkaas waxaa ka caddaatay in akhriska wixii la qoray uu yahay albaabka laga soo galo aqoonta iyo ilbaxnimada , oo qofkii aan akhriska aqooni uu ka qadey dhaxalkii tan iyo nabi Aadan la qaybsanayey intii uga aaddanayd . Si aadan dhaxalkaas uga qadin baa dugsi laguu geeyey markaad socodka baratay , si aad u fahamto hab-dhigaalka iyo kicinta waxii qornaa , waana adiga hadda qoraalkaan akhrinaya . Qofka aan nasiibka u helin xarafka inuu kiciyo waxa kaliya oo u furan waa inuu cilmiga dhaga-

dhageeyo !. Ha ilaawin oo dhagtu waabay booska qoraalka inaagu jirtay , lkn bagaa looga ilbaxay .

Nabigeenna suubban SCW waxaa laga hayaa inuu yiri **“Cilmiga qoraal kusoo daba”** [Saxiix al-jaamic 4434]. Muslimiintu amarkaas iyagoo ka duulaya waxay dadaal dheer u galeen sidii dadka loo bari lahaa qorista , jeer taariikhyahannadu sheegeen in qarnigii 8aad ee miilaadiga dadka ugu badan dunida oo qoraalka yiqiin ay ku noolaayeen dhulka muslimiinta [fuad sazkin;200].

Akhris , qeexid kooban

Qaamuusyada soomaaliga[2] haddaanu laba kasoo qaadanno siday ku qeexeen akhriska :

1. Qaamuuska Yaasiin keenadiid wuxuu yiri " *eray ama hadal qoran kicin ; ku dhawaaqid ; naqid ; marin* " .
2. Qaamuuska soomaaliga ee Cabdalla Mansuur iyo macalin Guush wuxuu qoray " erayo ama weero qoran daalacasho , ama kor ugu dhawaaqid "

Intaas waxaa dheer in akhrisku yahay shaqo ay wadajir u qabtaan miskaxda(xarunta caqliga) iyo indhaha . Daqiiqadda uu qofku la kaliyoobo buug uu akhrinayo , waxay miskaxdiisu heshaa ama dareentaa sharqan iyo ilays gooni ah oo xagga dhagaha uga imaan jiray , haddase indhuhu soo gudbiyeen .

---

(2) Qaamuusyada ku qoran afkeenna waxaa ugu caansan labada kor ku xusan .Waxaa iyana jira b) Khaalid Cali Guul (G:2011) , Koobaha af soomaaliga . t) Saalax Xaashi Carab (G:2010) , Qaamuuska ileeye . j) Aadan Xassan Aadan , Qaamuus af-soomaali .

Ogaanta wax cusub waa noo dabeecad

Waxay nafteennu ku abuurantahay dabeecad aan naflaha kale nala wadaagin , taas oo ah inaan mar walba jecelnahay inaan wax cusub ka barano dunida nagu xeeran . Dadku markay dunida yimaadeen waxay is waydiiyeen : horta xagee joognaa? Halkaan yaa na keenay ? Yaa nagu weheliya adduunkaan ? xagee u soconaa ? Annaga ujeedkee naloo keenay halkaan?... iyo waydiimo badan oo aan caqligu ka xiiso dhacayn . Waydiimahaas baa keenay inaan marka hore mala-awaal iyo sheekooyin badan samayno , kadibna tijaabo iyo hal-abuur isku dayno . Ma joogo dunida qof aan dhagta ama indhaha kala socon waxa dunida ka dhacaya , waxaan baraha bulshada u yeelanay si aan ula socono dunida kale waxa ka socda ama inaan wax ka ogaanno sida looga noolyahay dunidaan . Adigu maalinkii tobannaan qoraal baad Facebook ama whattapp ka akhridaa . Sow ma aragtid inaan noloshaada faduusha akhrisku ka marnayn? Waxa kaliya oo kaa dhimani waa inaad wax tayo leh oo waxtar kuu leh akhrido . Kaliya inaad saacadaha kaaga baxa akhriska aan tayada lahayn ku baddasho

daalacashada buugaagta dheefta leh . Haddaba ma is waydiinaa ujeedooyinka wax loo akhriyo ?

Noocyada akhriska

Dadku waxay wax u akhriyaan dhawr ujeeddo midkood :

1. **Madadaalo iyo faduul** : waana marka aad akhriska isaga damaashaadayso adiga oo hawl kasoo baxay ama daallan . Aaayar baad soo qabatay buug ama joornaal sheeko ah , Cabbaar baad si xiiso leh u akhriday , " war sheekadu macaanaa " baad tiri markaad cabbaar haysatay buugga ! Haddii barrina isla waqtigii la gaaro waad u xiisaysaa buuggii shalay . Ayyaamo kadib adiga oo buugaagta noocaan ah macaansaday , oo xilliga firaaqada akhriya baad is aragtay , kadibna buugaag kale oo noociisa ah soo gatay . Waa laga yaabaa caalamka buugaagta iyo akhriska inaad sidaas ku jeclaato , waana meesha dad badani kala qabsadaan akhriska . Dadka in lagu qiyaasay ilaa 70% waa noocaan akhriskoodu , oo manta waxaa dhab loo akhristaa buugaagta sheeko faneedka ah oo la mala-awaalay. Dhalinyaro badan baa si xoogleh u xiiseeya akhriska noocaan ah . Waxay ugu jirtaa booska daawashada kubbada cagta , filimaanta ..gaymka... iwm.

2. **Akhriska xog-raadiska ah** : noocaan qudhiisa waa loo badanyahay , waa adigoo bal wax ka ogow is yiri loolanka siyaasadda oo dunida yaal , ama masalo diimeed ama saynis oo fudud ka raadiyey kitaab . Faaiido wanaagsan baa kuugu jirta midkaan qudhiisa , waana qaab sahlan oo wax loo akhriyo Waxaad noqonaysaa qof xog-ogaal ah , aqoontuna ka da'ayso afkiisa !

3. **Akhriska fahanka dillaaciya** : akhriskaan waa midka ugu adag , waana naadir . Dadku sida caadiga waxay ku qanacsanyihiin heerka uu marayo awoodda fahankoodu iyo tanka caqligoodu qaadi karo , saa darteedna ma jecla inay arkaan wax dareensiiya taagtooda garashada . Buugga fahanka dillaaciya waa midka u xoog sheegta caqligaaga , kana shisheeya filashada iyo waxa aad ku qanacsantahay, kuguna khasbaya inaad kolba xoogaa joojisid oo fakartid , haddana soo noqotid oo ku celisid ; laga yaabo inaad dhawr jeer ku noqotid akhriskiisa .Buugga noocaan ah wuxuu dhisayaa murqaha caqligaaga .Waxaad kasoo kacaysaa adoo indho kale ku eegaya naftaada iyo waxa kugu xeeran . Dhibta laga maro akhriskaan waxaad ku ilaawaysaa dheefta iyo naxariista aad ka helaysid .

Garaadkeennu muxuu quutaa?

Jirkeennu waxaa shidaal u ah cuntada aad maalin walba qaadato . Haddii aad maalin cuntada ka soontid waad isku arkaysaa in tabartu kugu yaraatay . Maalmo dhawr ah haddii aad sidaas uga maqantahay cuntadana waaba marka noloshaadu khatar galayso , oo aad gaajo u dhiman lahayd . Suaashu waxay tahay garaadkeenna ma sidaas oo kalaa? Yacnii ma sidaas oo kale buu isna kaa rabaa quud joogto ah si aanu u tabar yarayn? Oo isagu muxuu cunaa ?

Jawaabtu waxay tahay in saddex walxood koriyaan garaadkeenna :

a) **Waayaha nolosha** : waana meesha laga keenay in noloshu macalin u tahay qof walba , maadaama khalad iyo saxba kaa dhacayaan , waxay noloshu kuu qoraysaa ciqaab mar walba oo gafku kaa dhoco si aadan ugu noqon ! . Haddii khaladka aad ku noqotid waa kugu sii badanysaa ciqaabtu , Jidka qaladka haddii aadan ka noqon ,waxaaba sii yaraanaya fursadaha aad kusoo kaban doontid hadhow .Sababtu waa in gafka aad 20 jir ku gashay sixi karayso adiga oo da'daas aan wali ka fogaan , lkn ma sixi kartid adiga oo 50 gaaray , sow fursadaha kuu yaaallay iskama

aadan lumen? Khaladka iyo saxdu markaas waa cuntadii korin lahaa caqligaaaga .

b) **Dhibaatada** : Dhibaatada iyo caqabadaha noloshu ma ahan wax la sharaysto mar walba . Dhibaato taagan si loo daweeyo waaba seeska ay ka bilaabatay ilbaxnimada , hormarka iyo hal-abuurka dadku gaareen . Taleefoonka , diyaaradaha , gaariga iyo wax walba oo farsamo ah waxay jawaab u ahaayeen dhibaato loo caal waayey oo fakar iyo dadaal badan kadib xal loo helay . Dhibaatadu marka waxay laylisaa caqliga qofka , waxay furfurtaa awoodda miskexeed oo uu leeyahay . **Haddaan dhibaato jirin lama fakareen , mana kori lahayn caqligeennu**. Markii dhibaato ku qabsatto , falcelinta saxda ah ma ahan inaan walwal iyo isla-hadal uga jawaabno , ee waa inaad markiiba ogaatid in dhibaatadaani tahay mirihii soo saari lahaa kartidaada iyo awoodda garasho oo kugu duugan! . Markiiba ka fakar sidaad u furfuri lahayd dhibtaan oo xalkeeda u heli lahayd.

c) **akhriska**: wuxuu ka dhiganyahay akhrisku adiga oo dadkii nolosha soo maray ka dhaxlay waayihii ay soo mareen , iyo waxay nolosha kala mutteen . Murtidii iyo csharkii nin waayeel ah nolosha ka fahmay isagoo 80 jir ah , ka waran hadduu buug ku qoray oo aad isla casharkaas baratid

adigoon wali da,daas gaarin , kuna dhawayn? Ka waran waddadii dad badani kusoo lumeen hadday kaaga waramaan si aanad ugu lumin adna? Sow waqti iyo dadaal badani kuuma baaqanayo? Sidaas darteed akhriska wixii ummadihii tagey kusoo arkeen nolosha waa kuu mihiim , waana garaad kuu kordhay adigoon da'diisii gaarin . Waa hubaal in akhriska wanaagsani kuu yeelayo xikmad iyo garasho 1000 sano aad sugi lahayd !

wargayska al-muqtadaf waxay qoreen sanadkii 1894tii maqaal looga magac daray(Kutubtu waa quudka nafta) waxaa ku qoran sidaan " qofkii nasiib u yeesha inuu aqoonyahan wayn la fariisto oo saacad la sheekaysto waxay u noqotaa fursad noloshiisa soo martay wuxuuna ka dhigtaa wax uu ugu faano dadka loodkiisa ah oo aan nasiibkaas helin . Lkn isla qofkaasi wuxuu awoodaa isagoo gurigiisa aan ka bixin inuu halmar la kulmo Ibn-siinaa,Ibn-rushdi,Al-Qazaali,Al-faaraabii ,Aaristootal Aflaadoon , iyo aqoonyahannada dunida daafeheeda soo joogey oo dhan . Waliba isagoo aan dadkaas ka maqlayn hadal caadi ah oo miskaxdooda kusoo dhacay , ee wuxuu ugu tagayaa buugaagtooda labeentii kasoo go,day caqligooda iyo khibrad wixii ay soo heleen .

Iska dhaaf kuwaase wuxuu la sheekaysan karayaa nabiyaashii iyo boqorradii dunidaan yimid oo fadhiga looga kici jiray , ama raadkooda . intaas waxaa dheer inuu gurigiisa ka daawan karayo nolosha dadkii dhulkaan soo maray qarniyaal iyo guyaal abaaday . Siday u dhaqnaayeen iyo duni wixii kala qabsaday . Intaasba waa u sahlantahay qofka buugaagta akhriya oo dhex quusa kutubihii la qoray "[3]

Dheefta akhriska

War badan kadib , aan usoo gudubno dheefta iyo quruxda noloshaada kusoo biiraysa ama dhibta iyo culayska kaa haraya haddii aad joogtayso akhrinta buugaagta wanaagsan :

---

(3) joornaalka Al-muqtadaf ,juska labaad , bogga 793.

1) akhriku waa cibaado

Qururxda diinteenna waxaa kamid ah in tillaabo walba oo hormarinaysa qofka iyo bulshada laga dhigay cibaado ilaahay kuu dhawanaysa , oo darajo iyo sumcad agtiisa kuu dhigaysa . Akhrisku waaba cibaadadii u horaysay oo ilaahay amar ku bixiyey , markii uu nabigeenna kusoo dajiyey aayaddii u horraysay quraanka ee ahayd :

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ١ ٱقۡرَأۡ بِٱسۡمِ رَبِّكَ ٱلَّذِي خَلَقَ ١

“ Akhri , adigoo bisinka Alle qabsaday ”

Tilmaanta halkaas noogu jirta waa in akhriska(4) yahay farriintii koowaad oo Alle noosoo diray . waa bartii aan

---

(4) Halkaan waxaa ila qurxoon inaan sheegno in nabigeenna SCW aanu wax qoran akhrin jirin , ee quraanka loo waxyooday uu sidaas ku qaban jiray oo korka ka akhrin jiray . Waa mucjiso ku lammaan nabinimadiisa , oo haddii uu qoraalka yaqaan oo kutubta akhriyo si fudud baa loo oran lahaa “ meel kalaad kasoo bawsatay sheekooyinkaan “ lkn see ku dhacday isagoo waligii wax akhrin oo qorin inuu ka waramyo sheekooyin taariikheed iyo cilmi badan oo aan cidina soo barin? Jawaabtu waa in cilmigaan samada looga soo dajiyey oo uu nabi yahay.

kaga bogan lahayn farriimaha iska daba imaanaya oo samada ka socda . Haddii aad akhriska ku jirtid waxaad fulinaysaa amarkii koowaad oo dadka uga yimid xagge ilaahay . Taas niyadda ku hay oo akhriska haka daalin.

Salaadda suunada ah iyo akhriska kee fadli badan?

Mid kamid ah ardadii imaamkii waynaa oo loo yaqaannay Maalik ayaa macalinkiisa isagoo la akhrinya kitaab la gaaray addinkii salaadda duhur , ardaygii baa kacay oo kutubtiisii aruursaday si uu sunnada ka horaysa salaadda u haleelo .

Maalik : xagee u kacday?!

Ardaygii : Salaadda sunnadaa baan ka gaarayaa sheekh!

Maalik : Yaab ! War salaadda sunnadaa kama fadli badna akhriskaan ku jirnay haddii niyaddu noo saxantahy[5] !

---

(5) Dahabi , tadkirat al-xuffaad (4/1248)

Sheekadu waxay ku caddahay in imaamkaasi u arkayey in akhriska kitaabka waxtarka leh ka mudnaan horreeyo salaadda sunnada ah haddii niyad san laga daro.

2) Wehel buu galaa akhrisku

Ilaahay baa qofka ku abuuray inaanu kali noolaan karin , hadduu noolaadana uu cidlo dareemayo , oo baahi u qabo dad ku xeeran oo weheliya . Qofka caadaysta akhriska waa hubaal inaanu cidlo dareemayn xataa haddii kaligii la geeyo kaynta dunida ugu fog . Buuggu marka waa saaxiib , aan marti qaad iyo muunad kaa sugayn . Mar walbana kula jooga asagoon kaa mashquulayn . Imaamkii la oran jirin ibnul-Mubaarak baa lagu yiri : kaligaa maxaad guriga u joogtaa inta badan ? wuxuu yiri " kaligay ma ihiye waxaan ku dhex jiraa oo la fariistaa maalin walba nabiga SCW iyo asxaabtiisa " wuxuu ka waday kutubta[6]. Mar baa laga sheegay qoraa la oran jiray Oliver Goldsmith(G; 1774) inuu yiri " Haddaan buug akhriyo aan u bogay ,waxaan dareemaa inaan saaxiib cusub yeeshay ,

---

(6) Khadiib-al baqdaadi , Al jaamic (2/249)

haddaan waa kadib mar kale akhriyo waxaan dareemaa inaan saaxiib hore oo igu qaaliya la kulmayo "[7]

3) Akhriska iyo Qulubka

Qulubku (stress) si fudud, waa *falcelin uu qofku ka bixiyo carin(stimulus) ku timi oo khalkhal gelisay dheelitirankii jidheed iyo kii maskaxeed ee qofkaba.* Qulubka habab badan oo lagula tacaalo ayaa jira. Nasasho iyo shaah aad cabtid, ayaa inta badan caan ah. Balse, weli ma ka fekertay waxtarka aan yarayn ee akhrisku ka geysto qulub-yaraynta?!
Deraasad ay 2009 soo saartay jaamacadda Sussex ayaa lagu sheegay in lix daqiiqo oo keli ah haddii qofka qulubsani u fadhiisto akhris ay taasi hoos u ridayso heerkii qulub 68%
Iyada oo awelkaba akhrisku anfaco u leeyahay hawlo badan, misana waa in aynu maskaxda ku haynaa in marar badan ay tahay in akhriska xiisayn iyo raaxo loo akhriyo. Marka aad buug dhex quustid, ama male-awaal ha noqoto, ama sheeko jacayl ha noqoto, ama xataa male-awaal-sayniseed (Sci-fi) ha ahaado e, waxa ay taasi ku geyaysiin doontaa in aad qulubkaka madaxbannaanaatid maalin kasta[8].

---

(7) Joornaalka Al-muqtadaf , 1932 , (1\520).

(8) ka eeg buug-yaraha C.casiis Guudcadde (caalamka akhriska) bogga 31

4) Akhriska iyo caafimaadka miskaxda

Joornaalka Psychology today oo lagu baahiyo qoraallada caafimaadka miskaxda waxaa lagu daabacay sanadkii 2019 maqaal lagu magacaabay (Can Reading Books Improve Your Mental Health?) waxaan doonayaa inaan hoos kusoo gudbiyo nuxurkiisa oo kooban , waana sidaan :

Inkastoo raadka uu leeyahay aan dhab loo garanin , waxaa jira tab lagu daaweeyo xanuunka miskaxda , laguna magacaabay daawada akhriska (reading therapy.) Waana barnaamij isku daaban oo xarumaha caafimaadka iyo maktabaduhu adeegsadaan , iyadoo la diyaarinayo akhris nidaamsan oo lagula tacaalayo dadka ka sheeganaya walwalka iwm . Waa daawo-akhris oo dhakhtarku la soconayo akhristaha iyo is baddalka xaaladdiisa , ama akhristuhu kaashan karo saaxiibkiis ama qoyskiisa , kaligiisba is qiimayn karayo .

sahammo cilmi-baariseed hadday u kuur galeen inta uu ka gaysan karo akhrisku in laga bogsado walaaca iyo isla hadalka waxay ku arkeen raad muuqda in akhriska noocyo kamida yeelan karo . Tusaale ahaan :

a) Sheeko faneedka : Waxaa la arkay in haddii akhristuhu la fal-galo shakhsiyaadka sheekadu ku socoto iyo dhacdooyinka kala duwani ay u horseedi karaan inuu fahmo dabeecadaha aadmigu wadaago iyo furdaaminta dhibaatada wadar ahaanteen ina soo food saarta . Kooxdii baaristaan u kuur gashay waxaa madax u ahaa Dr.Keith Oatley (Jaamacadda Toronta) oo yiri " Akhriska sheeko faneedku waa xoojin karayaa inaan fahamno oo dhexgalno bulshada) .

Waxaa iyana dad kala duwan oo naf-ka-daalka ka sheeganayey isku dayeen inay qoraan buugaag ay ku xaseen sida ay naftooda uga tallaabiyeen caqabado iyo dhibaatooyin soo weeraray miskaxdooda , iyo socdaalkii dheeraa oo ay u mareen si ay uga kabtaan. Akhriska buugaagtaas wuxuu dad badan ka caawiyay inay ka dawoobaan waxyeellada naftooda soo gaaraty . Waxaana kamida buugaagta lagu taliyey laba buug :

1. The center cannot hold: my journey through madness by Elyn Saks

2. Reasons to stay alive by Matt Haig

b) Kutubta diinta iyo caafimaadka miskaxda : Waxaa lagu xusay maqaalka in xiriir xooggani ka dhexeeyo akhriska kutubta diimeed iyo caafimaadka miskaxda , iyadoo akhriska noocaas ahi ku beerayo qofka inuu mar walba ilaahay garab ka helayo oo laabtiisu u furantahay samada .

Innaga muslimiinta ah waxaa taas inooga filan aayadaha badan oo Alle SWT ku xusay in quraanku daawo iyo naxariis u yahay dadka alle rumaysan , waxaa kaloo Alle SCT toos inoo yiri (Dadow ilaahay waxaa idinkaga yimid hadal waano ah oo waliba daawaynaya laabta waxa idiin fadhiya). Baarista waxaa lagu soo gunaanaday in buugaagtu tahay dar miid ah oo aan si fiican looga faaiidaysan , waxbadanna ka qaban kara dhibaato badan oo nagu imaan karta[9] .

(9) Can Reading Books Improve Your Mental Health? | Psychology Today

dadkii akhrisku daaweeyey !

Halkaan waxaan kusoo gudbinayaa dad kala duwan oo ka hadlay sida akhrisku uga caawiyey inay kasoo kabtaan dhibaato caafimaad haysatay :

a) Al-imaam ibnu-taymiyyah oo xanuunsaday baa dhakhtarku ku yiri : akhrisku wuu kaaga daraya , ee iska dhaaf . Wuxuu ku jawaabay imaamku : iskama dayn karo lkn ! Idinku sow ma tiraahdaan : markii qofku bukaanka ah farxo , jirkiisuna waa soo ceshadaa awooddiisa , waana ka adkaadaa xanuunka .

Dhakhtarkii : waa sidaas .

Ibn-taymiyyah : Anigana akhriska iyo aqoontaan ka helaa nafis iyo raaxo .

Dhakhtarkii : Arintaani daawada aan naqaan way ka baxsantahay .

Rawdat-almuxibbiin ,b 109.

b) Faylasoofkii siyaasadda oo la oran jiray Montesquieu (1689-1755) waxaa laga hayaa " mar walba oo murugo ila dagto waxaa i gacan qabta akhriska "

Mutcat-al-qiraa'ah , b 75.

c) Matt Haiga oo wax badan la dhibaataysnaa murugada iyo isla-hadalka wuxuu yiri "… sidoo kale buugaagta , waxaan bilaabay inaan si xad dhaaf ah u akhriyo . Anigu awalba waan jeclaa akhriska , lkn waa kala duwantahay inaad kutubta jeceshahay iyo inaad u baahantahay . Anigu waan u baahnaa markaan .. Mar walba oo aan akhriyo waxaan dareemi jiray in luul iga qarsoonaa la ii tilmaaamay . Buugaagtu waxay iiga mid ahaayeen sababo loo sii noolaan karo!"

Reasons to stay alive , b 84.

d) Qoraagii faransiiska ahaa ee Marcel Broust isna wuxuu yiri " Buugaagtu waxay marar badan inoo joogaan booska dhakhtarka dhimirka . Waxay awoodaan inay ruuxda kusoo celiyaan caqliga dayoobay "

Days of reading , b 40 .

e) Qoraa iyo suuganyahan lubnaani ah oo la oran jiray Bowlus Salama (1902-1979) wuxuu la jiifay xanuun muddo 40 sano ah , isagoo silic iyo kadeeed badan soo arkay haddana wuxuu yiri " muddadaas waxaan la saaxiibay akhriska anoo ka cararaya laba xanuun ; xanuunka jirka iyo midka nafta ,

waana midka aan u nuglaa … **Waxa u badan oo naftu weheshato cidladaan oo kale waa buug fiican** ”

Mudakkaraatu jariix , b 88.

f) Elif shafak , waa gabar turki ah oo sheeka faneedka samaysa , waxay tiri “ Anigu waxaan rumaysanahay in kutubta iga badbaadisay inaan waasho ! ”

Takallamii al-aan , b 138.

Waxaa jira dad kale oo fara badan oo soo arkay in akhriska toolmoon ay kaga badbaadeen dhibaato caafimaad . Taasi waxay caddayn u tahay cilmi baaristii ina tiri “ akhriska waa daawo !”

5) akhri si aad nolosha ula jaan-qaaddo.

Nolosha is baddal xawli ah baa ku socda , mana awoodno inaan joojinno ,ee waxaan awoodnaa inaan usoo jeedno meesha wax u socdaan iyo sida dunida xaal yahay , taas waxaa kuu suuro galinaya akhriska joogtada ah . Haddii aan doonayno wixii dhacay , ama waxa hadda socda , ama isku dayno inaan saadaalino barri waxa la filan karo , intaba waxaa

laga helaa akhriska . Ha noqonin qof saacaddu waa hore ka dantay oo aan la socon hormarka lagu tillaabsaday , ama laga tillaabsaday iyo waliba khatarta nolosha dadka kusoo foodleh . Dadka hal-abuurka badan waa dad akhris badan . Dunida wixii ugu dheefta badnaa oo lagu daah-furay waxaa u sabab ahaa akhriska . Waana qoraal aan soo wadno oo cinwaankiisa yahay (daahfurkii aqoonta iyo akhriska) innagoo dul istaagayna – haddii alle idmo- dadkii nolosha kusoo kordhiyey hal-abuurka aqooneed iyo buugaagtii ay kasoo iftiin qaateen .

Gabo-gabo

Qormadaan kooban waxaa loo diyaariyey si aad u jeclaato akhriska haddii aad necbayd , haddii aad jeclaydna aad kasii dartid oo dhiirri-galin kuu noqoto . Inaad caado fiican ka dhigatid akhriska , kadibna balwad kuu noqoto aadan dayn karin baan rajaynayaa . Taladii aad akhriska ku bilaabi lahayd iyo sidii aad saaxiib uga dhigan lahayd buugga waan soo wadnaa insha Allah . Qurux iyo naxariis badan baan hubaa inaad ku arkaysid noloshaada haddii aad waqti siiso miskaxdaada inay buug la kaliyowdo .

Wabillaahi tawfiiq .

mursal

Tixraac

1.القرآن الكريم .

2. صحيح الجامع – الشيخ الألباني –ط المكتب الإسلامي.

3. القراءة المثمرة-عبدالكريم بكار-دار القلم.

4. تذكرة الحفاظ للذهبي –ط الكتب العلمية

5. الجامع للخطيب البغدادي –ط الرسالة.

6. روضة المحبين لابن القيم-دار عالم الفوائد.

7. مذكرات جريح –بولس سلامة –مطبعة النسر عام 1950م .

8. تكلمي الآن أو اصمتي للأبد –ترجمة علا ديوب –دار كلمات.

9. متعة القراءة –دانيال بناك –دار السلفي.

10-تاريخ الكتابة-يوهانس فريدريش - ترجمة د.سليمان أحمد الظاهر.

11- قصة الحضارة –ويل ديورانت وأريل ديورانت – ترجمة د.زكي نجيب محفوظ- دار الجيل.

12.مجلة المقتطف –عام1894م

13.فؤاد سزكين , مكتشف الكنز المفقود- د.عرفان يلماز-ترجمة أحمد كمال.

14.Qaamuuska soomaaliga-Yaasiin C.keenadiid.

15. Qaamuuska soomaaliga –Cabdalla Mansuur iyo Macalin Guush.

16.Caalamka akhriska-C.casiis Guudcadde.

17.Days of reading –Marcel proust.

18. Reasons to stay alive-Matt Haig.

19.Can reading books improve your mental health(qormo).