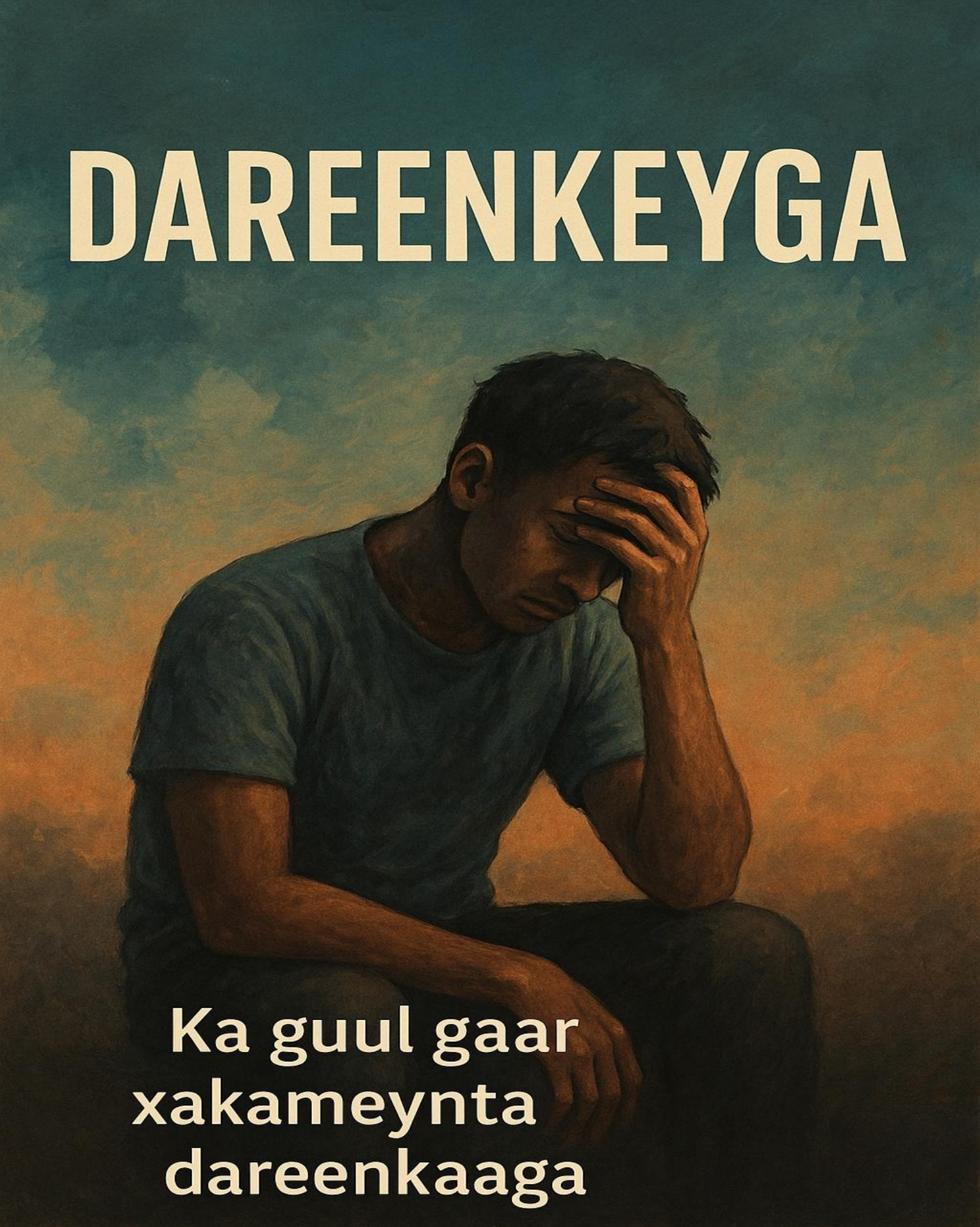


DAREENKEYGA



Ka guul gaar
xakameynta
dareenkaaga

QORAAGA BUUGGA= MAXAMED AMIIN.{Walal Amiin}

AFEEF

**Waxaan aan ka afeefanaya wixii gefef iyo
Gaabisyo ah ee aad ku aragto baalasha
Dhiganahan, kuwaas oo aan iga ahayn kas Iyo
kotalagal, balse iga ah awooddayda iyo
Itaalkay, maadama aan ahay bini'aadam Inuu
qaldamaana ay tahay daciifnimadiisa**

Hibeyn

**Waxa aan u hibeeyey dhiganahan hooyaday
Sahra Cismaan Axmed iyo aabahay Xusen Xasan
Maxamuud.**

Hordhac.

DAREENKEYGA waa buug dhiirigelin iyo cilmi isugu jira oo si geesinimo leh u wajahaya mid ka mid ah caqabadaha ugu qarsoonsan ee dhalinyarada maanta — siigeysiga. Qoraagu, isagoo ka hadlaya khibrad dhab ah iyo cilmi sugan, waxa uu daaha ka roгаа saameynta ay caadadani ku leedahay maskaxda, jidhka, iyo mustaqbalka qofka. Buuggani wuxuu dhalinyarada u furayaa waddo iftiin leh oo ka baxsan mugdiga caadadaas, isagoo si kalgacal leh u tusaya beddel wanaagsan iyo dariiq xorriyadeed.

Sheekada Cabdi: Safarkiisa Joojinta Siigada

Cabdi wuxuu ahaa nin da'yar oo muddo dheer la dhibtoonayay caadada siigada. Wuxuu ogaa in tani ay saameyn ku yeelatay noloshiisa—wuxuu dareemayay daal badan, diiqad, iyo in uusan si buuxda u diiradda saari karin waxbarashadiisa iyo hawl maalmeedkiisa.

Maalin maalmaha ka mid ah, Cabdi wuxuu go'aansaday inuu isbeddel sameeyo. Wuxuu bilaabay inuu naftiisa baro sababaha keena rabitaanka, wuxuuna isku dayay inuu ka fogaado waxyaabaha kiciya, sida daawashada muuqaallada aan habboonayn. Wuxuu waqtigiisa ku mashquuliyay ciyaaraha, akhriska, iyo la kulanka asxaabta.

Markii hore way adkaatay, mararka qaarna ayuu niyad jabay, laakiin Cabdi wuu is xasuusin jiray hadafkiisa. Wuxuu bartay farsamooyinka neefsashada qoto dheer si uu uga hortago rabitaanka xooggan.

Cabdi markii uu go'aansaday inuu joojiyo siigada, wuxuu garwaaqsaday in tani aysan ahayn wax fudud, balse ay tahay geedi socod u baahan dulqaad iyo isku kalsooni. Maalin kasta wuxuu la kulmi jiray rabitaan xooggan oo ku riixaya inuu ku laabto caadadii hore, balse Cabdi wuu ka adkaaday iyaga iyadoo uu adeegsanayo dhowr farsamo:

1. Is-muujin Qoran

Cabdi wuxuu maalin walba qaatay waqti uu ku qoro dareenkiisa iyo waxa uu ka fikiro. Wuxuu qaatay buug yar oo uu ku xusi jiray go'aannadiisa, caqabadaha uu wajahayo, iyo guulaha yaryar ee uu gaaray. Tani waxay ka caawisay inuu fahmo waxa kiciya rabitaankiisa iyo sida uu uga hortagi karo.

2. Ka Fogaanshaha Kicinta

Wuxuu iska ilaaliyay telefoonka, internetka, iyo meelaha uu ogaa inay sababi karaan rabitaanka siigada. Mararka qaar, haddii uu dareemo inay wax u dhow yihiin inuu ku dhaco, wuxuu bixi jiray socod gaaban ama jimicsi si maskaxdiisu u nasato.

3. Barashada Xirfado Cusub

Cabdi wuxuu ku biiray koox ciyaaraha deegaanka, wuxuuna bilaabay inuu barto farsamooyin cusub sida farsamada gacanta iyo sawir-gacmeedka. Waxyaabahani waxay ka buuxiyeen waqtigiisa oo ka dhigeen mid xiiso leh oo aan boos u sii hurin caadadiisii hore.

4. Taageero Helid

Inkastoo Cabdi uu iskii isku dayay, mar dambe wuxuu la hadlay saaxiib dhow oo uu ku kalsoon yahay. Saaxiibkii wuxuu la socday safarkiisa wuxuuna mar walba ku dhiirrigeliyay inuu sii wato dadaalkiisa, taasoo ka dhigtay in Cabdi dareemo inuusan kaligiis ahayn.

5. Dib-u-habaynta Maskaxda

Cabdi wuxuu bartay farsamooyinka neefsashada qoto dheer iyo fikirka togan si uu u xakameeyo dareenkiisa. Markuu dareemayo rabitaan, wuxuu sameyn jiray neefsasho dheer oo dejinaysa.

Muddo saddex bilood gudahood, Cabdi wuxuu arkay isbeddel muuqda. Jirka iyo maskaxdiisaba way ka caafimaadeen. Waxa

uu helay hurdada oo wanaagsan, firfircooni, iyo kalsooni buuxda. Qoyska iyo asxaabta ayaa dareemay isbeddelka wanaagsan ee ku yimid dhaqankiisa iyo niyaddiisa.

Cabdi wuxuu ogaaday in geeddi socodka joojinta siigada uu yahay safar joogto ah, laakiin hadii aad is-xakameyso, aadna taageero hesho, ay suurto gal tahay inaad guulaysato.

SHEKADA QORAAGA BUUGA

Maxaan dareemay markii aan go'aan saday joojinta siigada!??
waxa aan dareemay in aan ahay qof liida oo meelkasta ka liida.

Ha ahaado dhanka jirka maskax ahaan caqli ahaan.

Waxa aan dareemaya in aan ku suganahay khasaaro weyn
Midaas oo sabab u ah caadadan xun ee SIIGEYSIGA.

Heer waxan maraya aan banaanka u bixi karin, Asxaab ma lihi
banooni ma dheelo mar walba gurigaas Lee ku jira.

Maskaxdayda wey Iska maqan tahay aniga dhan maqane ma
jooge ahan ahay.

Salaada xitaa ku ma dukado waqtigeeda.

Wallhi ma qiyaasi karo dareenka aan dareemayo iyo khasaarada
aan ku suganahay.

Qalbiga waxa aan ka dareemaya in uu iiga saaran yahay culeys
aad u daran kaas oo diidayo in aan sameeyo wax fiican,
marwalba waxan u ordaa dhanka xumaanta.

Marwalba waxan qaada go'aan, go'aan kas oo ah in aan mar
dambe sameynin caadadas, waxaana is arkaa aniga oo faraha
kula jira oo sameeynayo caadadas. Wayo waa sida balwada oo
kale wey ku qabaneysa dareen kaga aya ka caayo midaas oo
sabab u noqoneysa in aad sameyso caadadan xun ee SIIGEYSIGA

Su'aasha meesha taalo ayaa ah sideen uu joojiya Caadadan oo
aan mar dambe u sameynin??!

Haa Waad joojinta karta haday kaa go'an tahay in aad joojiso
aad rabto in aad ka dhaxbaxdo Afartaas darbi..

Afartaas darbi waxa ay yihiin ma rabta in aad ogaato.!!

Dabcan jawaabtada waa "Haa".

Waa kuwan afarta “darbi” ee sababi kara in qof uu galo caadada siigeysiga, gaar ahaan marka ay noqoto dhibaato:

1. Kalinimo / Firaqo / Cidlo

> Marka qofku kaligiis fadhiyo oo uusan helin wax hawlgelin ah (waqti madhan, firaqo badan), wuxuu si sahlan ugu dhici karaa fikirro keena siigeeysi. Kalinimada maskaxda waxay dhalin kartaa kacsanaan ama rabitaan aan la xakameyn karin.

“Maskaxda faaruqda ah waa meel shaydaan jeclaan lahaa inuu ka shaqeeyo.”

2. Daawashada Muuqaallo Galmada (Pornography)

> Internet-ka ayaa si sahlan u bixiya waxyaabo kicin kara galmada. Daawashada muuqaallada anshax-xumada leh waa mid si toos ah ugu xirma caadada siigeysiga. Waxay sidoo kale keenaysaa in qofku si tartiib ah ugu xirmaado ku-tiirsanaan galmo been ah (sexual addiction).

3. Walwal / Murugo / Xaalado Niyadeed (Stress, Depression, Anxiety)

> Dad badan waxay u adeegsadaan siigeysiga inay ku "daweeyaan" niyad-jabka, kacsanaanta ama murugada. Waa nooc nafis been ah, balse wuxuu dhaawacaa nidaamka nafsiyeed ee qofka.

4. Aqoon La'aan / Diin La'aan / Xakamayn La'aan Nafsadeed

> Qofka aan garaneyn waxyeelada caafimaad, diin, iyo maskaxeed ee caadada siigeysiga wuxuu u arkaa arrin dabiici ah oo aan dhib lahayn. Mararka qaar sidoo kale waxaa jirta nafta (nafsul ammaarada) oo aan la xakamayn.

Waxyaabo kale oo kor u qaadi kara:

Cunto xad-dhaaf ah ama aan caafimaad lahayn.

Jimicsi La'aanta

Hurdo aan joogto ahayn.

Bulsho xun ama saaxiibo ku dhiirrigeliya.

1.Halkan waxa aan kugu siin doona talooyin kaa caawin kara in aad ka dhaxbaxdo Afartaas darbi

- **Is-ku mashquuli hawlo wanaagsan – Cilmiga, ciyaaraha, shaqo, ama xirfad.**
 - **Ka fogow waxyaabaha kiciya (porn, heeso, sawirro iwm).**
 - **Soo dhaji niyaddaada ruuxiga ah (salaadda, quraan akhriska, duco).**
 - **La hadal qof aad ku kalsoon tahay – sida macallin, waalid, ama qof diin leh.**
 - **Jimicsi samee – Jirka firfircoon wuxuu yareeyaa kacsiga aan joogtada ahayn.**
- **. U firso quudkaaga – Ka fogow cuntooyinka aad u kacsan (xawaash badan, sonkor iwm).**

Maxay yihiin dhibaatooyinka siigeysigu keeno?

Diinta marka ay wax xarrimayso, waxay leedahay maslaxo:

- 1. Dhimista tamarta diimeed iyo maskaxeed.**
- 2. Keenista cuduro iyo daal joogto ah.**
- 3. Ka leexinta guurka iyo dareenka dhabta ah ee lamaanaha.**
- 4. Ku xirmidda filimada xun iyo khiyaali been ah.**
- 5. Cadaadis nafsaani ah iyo niyad-jab.**

Maxaa lagu beddeli karaa?

Soon (Sida uu Nabi Maxamed SCW yiri: "Dhalinyarow, ciddii awooda ha guursato, kii aan awoodinna ha soomo, soonkuna wuxuu damiyaa shahwada.")

Xakameynta nafta marka ay timaado siigeysiga (caadada xun) waa arrin adag balse suuragal ah, gaar ahaan marka la helo faham qoto dheer, niyad adag iyo qorshe joogto ah. Waxaa jira dhowr hab oo diini, nafsi, jidheed iyo bulsheed isugu jira oo kaa caawin kara inaad si tartiib tartiib ah uga tagto:

1.Xoojinta xiriirka Alle

Tuko salaadaha shanta waqti waqtigooda.

Isticmaal ducada: Waqtiyada dareenka kacayo, dhaha "A'udhu billahi min ash-shaytaan ir-rajeem" ama akhri Qur'aan si qalbiga u dejiyo.

2.Xakameynta maskaxda iyo fikirka

Ka fogow waxa kiciya rabitaanka, sida:

Sawirrada & muuqaallada anshaxa xun.

Buugaagta ama sheekooyinka kicinta leh.

Maskaxda mashquul ku hay: Baro xirfad cusub, aqri, qor ama ka qeybgal hawlo bulshada.

3.Isbedel jidheed iyo nololeed

Jimicsi samee: Tamarta jirka iyo maskaxda ayuu dejinayaa.

Cun cunto caafimaad leh, si jidhka u nasto, shahwadana aysan kicin.

Hurdo kugu filan: Daalka iyo kalinimada habeenkii waxay kicisaa rabitaanka.

4.Ka fogaanshaha kalinimada & xasilooni la'aanta

Ha isku dayin inaad keligaa ku noolaato meel xiran muddo dheer.

Haddii suurtagal ah, la sheekeyso asxaabta wanaagsan ama ku mashquul howlaha qoyska.

Samee jadwal maalinle ah si aad u leedahay nidaam joogto ah (waqti jimicsi, akhris, nasasho iwm).

Haa, halkan waxaa ku jira talooyin guud oo ku saabsan siigada iyo sida looga fiirsado:

1. Siigadu waa wax dabiici ah

Waa fal dabiici ah oo dadka badankood sameeyaan. Mararka qaar waxay ka caawisaa inay yareeyaan xiisadda galmada iyo walbahaarka.

2. Xadgudubka ka fogow

Siigadu haddii ay noqoto mid aad u badan oo ka hor istaagta hawl maalmeedkaaga, xiriirkaaga bulshada, ama caafimaadkaaga maskaxda, waa in la xakameeyaa.

3. Xakamee waqtiga iyo xaaladaha

Isku day inaad si miyir leh u sameyso, oo aanay ku noqon caado joogto ah oo kugu dhibta. Haddii aad dareento inay kaa hor istaagayso waxyaabo kale oo muhiim ah, waa in aad qorshe sameysaa oo aad xakameysaa.

4. Daryeel nafta

Xasuuso in caafimaadka jirka iyo maskaxdaagu ay muhiim yihiin. Isku day inaad ilaaliso nidaamka nolosha caafimaad leh—seexo ku filan, jimicsi, cunto wanaagsan.

5. Ka fogow waxyaabaha kiciya

Haddii aad isku aragto inaad siigada badan samaynayso sababo la xiriira daawashada waxyaabaha galmada leh, isku day inaad ka fogaato ama yareyso.

6. La tasho xirfadle haddii loo baahdo

Haddii siigadu ay noqoto mid dhib badan, waxaad ka fekeri kartaa inaad la hadasho dhakhtar ama la-taliye caafimaad maskaxeed.

Ka fogaw siigada maxkaxda ayay waxyeelo u geysata

Gunaanad ku saabsan Siigeysiga

Siigeysigu waa fal dabiici ah oo dadka qaar ay sameeyaan si ay u daboolaan baahiyaha galmo iyo inay yareeyaan xiisadda maskaxda iyo jirka. Laakiin marka uu noqdo caado xad-dhaaf ah, wuxuu saameyn karaa caafimaadka jirka, maskaxda, iyo nolosha guud ee qofka.

Joojinta ama xakameynta siigeysiga waxay u baahan tahay is-faham, dulqaad, iyo qorshe cad. Waxaa muhiim ah in qofku ogaado sababaha ka dambeeya caadadaas iyo inuu raadiyo taageero haddii loo baahdo. Waxaana wanaagsan in la buuxiyo waqtiga hawlo caafimaad leh oo maskaxda iyo jirkaba faa'iido u leh.

Ugu dambeyn, siigeysigu waa arrin shakhsi ah oo qof kasta uu u leeyahay xakameyn iyo doorasho ku saabsan, balse fahamka iyo maareynta caafimaad qabta ayaa ka dhigaya in nolosha qofka ay noqoto mid isku dheelitiran oo farxad leh.

**AQRISTE WAXAN UMALEENAYA IN AAD BUUGAN WAX
KALA BIXI DOONTID AADNA JOOJINDONTO CAADADA
XUN EE SIIGEYSIGA AADNA KU BADALI DOONTO
CAADOOYIN WANAGASAN OO WAXTAR KUU YEELI
DOONA. GOODBYE**

Qofkas wuu isticmaali kara waxna wuu kabadali kara waxna wuu ku darsan kara.

Qofkasta OO somali ah wey uu furan tahay isticmaalikisa.

Qodfkasta wuu daawacan kara. Fasax ayuu u qaba

Magaca qoraaga= Maxamed Xuseen (Walal Amiin)

Email: mohanxusen3782@gmail.com

What'sApp:252611513782

Mahadsanid

Aqrise

Dhammaad

i

i