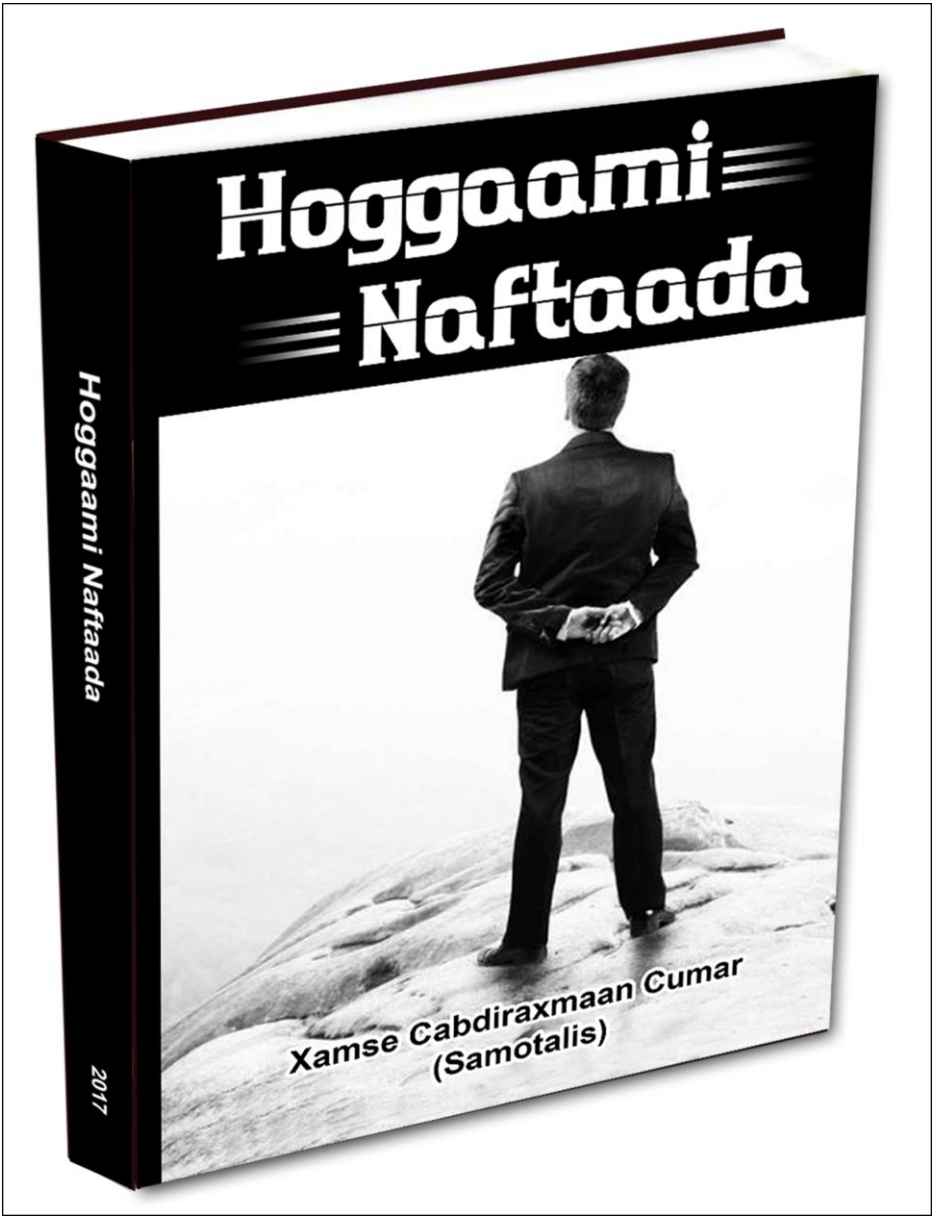

Hoggaami Naftaada
Xamse Cabdiraxmaan Cumar
(Samotalis)
Hoggaami Naftaada
2017



HOGGAAMI NAFTAADA

HAMSE SAMOTALIS



“Qofkasta waxa uu habeen maalin u fikiraa siduu aduunka u hoggaamin lahaa, laakiin qofna uma fikiro siduu naftiisa u hoggamin lahaaa”

33 -xamse samotalis

“Hadafkayga nololeed ayaa ah inaan u adeego bulshadeyda kana haqab tiro bulshadeyda dhamaan

baahiyaadkooda kala dugan intaan awoodaba guud ahaan bulshadadoo dhan gaar ahaana dadka saboolka ah ama dadka dabaqada hoose kaga jira bulshada, dhiirigalinta dhalinyarada, isku xidhka bulshada iyo in la helo bulsho wax wada qabsata saameena ku yeelata aduun weynaha aynu ku noolnahay. Dabar gaynta aafooyinka kala dugan sida jahliga, daroogada iyo tahriibka. Caawinta dadka saboolka ah dhan dhaqaale, dhan waxbarasho iyo inaanay marnaba dareemin inay ka hooseeyan dadka kalee walaalohood”

Wixii Talo iyo Tusaale ah fadlan iigu soo hagaaji

Facebook: hamse samotalis

Mobile: 00252634087564

Email: xamse5544@hotmail.com

Wabilaahi towfiiq.

TUSMADA BUUGGA

Mahadnaq..... vi
Hibayn..... vii
Afeef viii
Hordhac..... x
Sheeko Xikmad Ah:..... 1
Sababta Aan U Qoray Buugga..... 1
Ujeedka Sheekadan Xikmada Ah. 3
Hoggaami Naftaada 6
Hilinada Hoggaminta Nafta 8
Horumarinta Hankaaga 9
Siddeed Qodob Oo Ah Furaha Fahanka Nolosha 11
Wax Akhris!..... 27
Wakhtigaan Eryanayaa 36
Ku Kalsonoow Oo Kobci, Korna U Qaad Naftaada 41
Ugu Deeq Naftaada Isbadel 47
Baadigoobkii Isbadelka..... 55
Qorshaynta Nolosha..... 57
Xasuusnow In Waxa Aad Qaban Kartaa Iyo Awoodaadu Aanay Xadidnayn..... 60

Hab Fikir 62
Guul Darada!! 68
Guusha Iyo Nolosha..... 72
Ku Gaadh Guul Hal Bil..... 78
Aabo Waayo Arag Ah..... 86
Shaqo Doon..... 88
Xikmadda!! 91
Tixraac 97

MAHADNAQ

Waxaa mahad dhamaanteed iska leh Eebb ee anay jirin cid la barbardhigo ama lamida cilmigiisa, awooddiisa, naxariistiisa iyo raxmaddiisa. Adoomadiisa ku arsaaqay nimcooyin badan oo aan la soo koobi Karin, ee ii suurto galiyey inaan qoro oo aan isku dayo diyaarinta dhiganaha kan.

Waxaan marka labaad u mahadcelinayaa cidkasta oo ka qayb qaadatay, ilana hawl gashay, ee igu dhiirigalisay inaan soo saaro si ay akhristayaashu uga faa'idaystaan iyo cidkasta oo jecel in ay hoggaanka iyo majaraha u qabto naftiisa, waxna ka beddelo noloshiisa.

Waxaan si gaar ah ugu mahad celinayaa: Yuusuf Cabdilaahi Nuur, Xasan Cabdiraxman Cilmi, Daahir Axmed, Xamse Siciid, Xafsa Cali Ibraahim, Xamda Cali Iyo Dr. Cismaan Guure.

HIBAYN

Waxaan u hibeeyay waalidkaygii I koriyay ee i kaalin galiyay, kuna hawlanaa kobcinta garaadkayga, jidhkayga iyo aqoontaydaba. Gaar ahaan hooyaday Maryam Muxumed Qaalib iyo aabbahay Cabdiraxmaan Cumar Khadar. Sidoo kale waxaan u hibeeyey qofkasta oo Muslim ah iyo cid kasta oo dooneysa guul iyo horumar aduun iyo aakiraba, kuna fikireysa hogaaminta naftooda iyo qoyskooda, dadkoodaa, dalkoodaa iyo diintoodaba, jecel oo rajaynaya inuu ka galo dunida baal dahab ah, kana dhabeeyo riyooyinkiisa.

Afeef

Akhriste waxa laga yaaba inaad in badan heshay dhiirrigalin, talo iyo tusaalaba. Kana mashaqashay meelo kala duwan sida TV ama raadiyoow iyo meelo kalaba. Laga yaaba inay ka badan tahay inta macalin ama buug aad ka faa'idday wax ku anfaca oo kala duwan, iyada oo dhinac kasta taabanaysa.

Waxa is waydiin mudan su'alna ah, intee ayuu saamayn kugu leeyahay waxkasta oo aad maqasho kuna afacaya? Se ma isku badashaa?

Jawaabaha ugu badan ee aan helay marka aan waraysiyo kala duwan ka qaaday dadka intooda badani waxay iigu jawaabeen: "haa way I saameeyaan, laakiin caadifad iyo xiiso kadib waan iska iloobaa".

Tijaabi tallaabooyinkan si aad is bedel u samayso

1. Waxkasta oo aad qabanayso waa in aad niyadda galisaa in ay ku dhaxalsiinayaan Wanaag badan iyo khayr, iskana dhaadhicisaa in waxa aad akhrinayso ama talada lagu siiyay ee wanaagsani ku saamayso oo aad isbedel ku samayn karto.
2. Aamin in dhiganahani yahay kii aad noloshaada ku bedali lahayd.
3. Alle ka bari inuu kaaga dhigo sababtii aad noloshaada ku badali lahayd, waxkasta oo hammigaaga ku jirana u noqon lahaa shiidaalkii aad waddada ku sii Mari lahayd.
4. Buuggu ma aha wareysi iyo wax la mid ah ama sheeko la akhriyo hal mar oo kaliya'e waa marjac aad mar walba u noqoto si aanad uga dhicin ama uga lumin waddada ku gaadhsiin karta inaad himiladaada hanato.
5. In aad si taxane ah u akhrido buugga oo Wixii faa’ido ah ka qaado wixii kalena iskaga tag.

HORDHAC

Akhriste ogsoonow in aad Maanta gacantaada ku hayso oo aad akhrinayso dhigane loogu wan qallay HOGGAAMI NAFTAADA. Waana mid kuu buuxin doona galdaloolooyinka badan ee aad nolosha in badan u raadinaysay xal, iyo inaad wax ka ogaatid waayahaaga nololeed.

Akhriste waxa laga yabaa in ay maskaxdaada wax badan ka dhex guuxayaan.

Sheeko xikmad ah: su'aalaha aad is waydiinayso

Waxaa jiri jiray oday baadiyaha deggan, maalin waxaa ka xanuusaday dameerkii uu lahaa. Lexo-jecladii uu ka qabay ayuu u geeyay xannaanada xoolaha, si uu dawo ugu soo qaado. Markii uu geeyey kadib dameerkii waxa loo soo qoray kiniin!, waxa aanu dhakhtarku ku idhi aroorta tuunbo soo qaado dabadeed afka u gali, uguna dhex rid kiniinka, kuna afuuf si uu dameerku u liqo".

Aroortii markii ay gaadhay ayaa uu odaygii dameerkii isku dayay inuu siiyo kiniinkii isaga oo maraya dariiqii uu ugu sheegay dhakhtarku in uu dawada ku siiyo.Isla

markii uu odaygu isku dayay in uu ku afuufo kiniinkii ee uu tuunbadii afka u saaray, ayaa uu dameerkii kaga horeeyay oo uu isaga ku afuufay, sidaana odaygii waxa uu ku liqay kiniinkii.

Ujeedkayga sheekadan waa maxay? In aanu adiga shaydaan kaaga horrayn oo aanu kugu afuufin weydiimo iyo caajis badan.

In badan waxa iswaydiin leh ama u baahan jawaab ujeedka aan u qoray buug la yidhaa HOGGAAMI NAFTAADA.

SHEEKO XIKMAD AH:
sababta aan u qoray buugga.

Oday reer miyi ah ayaa magaalada u yimid sidii uu u iibin lahaa laba laxaad oo uu lahaa, iyaga oo saarnaa halka danbe ee gaadhiga lagu soo qaaday. Nasiib darro markii uu magaalada soo gaadhay waxaa helay laba tuug oo khatar ah. Waxaanay u kuur galeen dadaal ah inay farsameeyan odaygan iyo labadiisa laxoodba.

Ugu danbayntii way ku guulaysteen, isaga oo aan war ka hayn ayaa inyar kadib waxa u yimid mid ka mid ah tuugtii oo waraystay ujeedka uu magaalada u yimid. Tuuggu isaga oo iskaga dhigaya qof aan waxba ogayn ayuu u tilmaamay in aanu wadan laba laxood!. Waxa uu tuuggu yidhaa bal waa intaas oo kaaga soo hadhaan halka danbee dib ugu noqo anigu aan kuu sii hayo dameerkee. Wuu iska soo laabtay haddana dameerkii waa la kaxaystay!. Isaga oo murugaysan ayuu dul tagay ceel, waxaanu arkay nin ooyaya! Waxa uu weydiiyay su'aal ah maxaa ku helay?Wuxuu yidhi: waxaa igaga dhexdhacay ceelka boorisadii lacagta! Waxaanan

siinaya kala badh lacagta qofka iiga soo saara. Farxad, oo imisay ahayd? Wuu xisaabiyay waxa u soo baxday lacag ka badan intii uu rabay. Waxa uu u sheegay inuu ku dhex dhacayo soona qaadi doono balse uu isna balanka oofiyo. Dharkii ayuu sii dhigtay waan ku dhaxdhacay. Muddo saacad ah kadib ayuu ka soo baxay isaga oon waxba sidin oo waayay.

Balse maba joogo ninkii! dharkii uu sii dhigtayna maba yaallaan!!

Waaba yaabka yaabkiiye kaliya waxa ku soo hadhay dharkii uu hoosta ka gashanaa uun.

UJEEDKA SHEEKADAN XIKMADA AH.

Waxay ka turjumaysaa ama ay matalaysaa xaaladda iyo marxalada aan ku sugannahay oo ah mid layaab iyo naxdin badan.

Waxaa kaliya ee inoo hadhayna yahay gashadkii hoose, waxkastana la inaga qaatay maskaxdii, khayraadkii, dhallinayaradii, haweenkii iyo caruurtiiba. Waxaanan garan waynay sababta aan u noolnahay, waxaan garan waynay sababta aan wax u barano, waxaan garan waynay u jeedkeena iyo ahdaafteenna intaba. Dhiganahan waa mid ka duwan kuwo kale waayo anigu umaan qorin inaan magac inan ku helo, lacag iyo waxkalaba. Balse waxaan u qoray kaliya inaad NOLOSHAADA KU HOGGAAMISO, una noqdo bulshada badbaado cidkasta oo u baahan dhiirrigalin, garab istaag, caawin, wax sheeg, talo iyo tusaalaba. Inaan badbaadino inta jaanis ama fursad ee inoo hadhay kana soo saarno wanaag iyo horumar ballaadhan oo hore u socodka naftaada ah.

Maanta oo ah waqtiga, saacadda, bisha iyo sanadka...

Ka bilow fahanka iyo hoggaminta naftaada

Kobcinta iyo kor u qaadista naftaada

U hiilinta naaftaada iyo nafaha kale

U sahantagga noloshaada iyo mustaqalkaaga

Inaad soo raadiso sahaydii noloshaada

Fikir oo faqriga ka bax oo dhab u fiiri waayaha iyo wax jira.

Noqo baadi-goobaha jidka guusha hadh iyo habeenba una hur naf iyo maal.

Mustaqbalkaagu waa mid ku xidhan waxa aad maanta beerato.

Ka biloow waqtiga aad joogto , isticmaal awooddaada iyo waxaaad haysato , samee waxa aad jeceshahay ee aad awooddayso ee waliba wanaag iyo guul ku gaadhsiinaya.

Waxa aanad maanta bilaabin, barri iyo wakhti kale midna bilaabi maysid! guusha iyo hore u socodkuna maaha wax iska imaadda, balse waa wax ku imaadda dadaal iyo fikir togan.

Qalinkaa ku tiiriya
Kaa tallaabsha qayrkaa
Dadaalkaa ku tari kara
Inta aad tax duunbaad
Tartan kaalin noqotaa.
Tol aqoon wax sheeg oo
Itaal kaaga tuuloo
Tartan weeyi duniduye
Inta aan lagaa tagin
Figta sare tilmaansoo

Tubta toosan hanan kara
Tusmo fiican dhigi kara
Halkuu rabo is tari kara
Taariikhda gali kara.
Cabdifataax Maxamuud

HOGGAAMI NAFTAADA

Hoggaami naftaadu waa inaad hagto, badbaadiso, balaadhiso, bidhaamiso, kobciso, kor u qaaddo, kaafido, xorayso, u hawl gasho noqotana horseedaha, huraha u haggar baxa, hiil iyo hooba leh, horumarshaha, hindisaha, heelanaha, heegan u ah waxkasta oo naftaada khuseeya horumarkeeda iyo hoggaaminteedaba.

Summadaha hoggaamiye
Lagu hayb yaqaannaa
Waa hayal samaantiyo
Kibir laga hayaamiyo
Huwashada xaqiiqdiyo
Habka dhaqan adoonnimo
Hogashada Ilaah garad

Hanku kaaga dhaartoo
Himilida dan guud iyo
Dadka horumarkiisiyo
Hilin toosan raaciyo
Ifku waa habeennee

Halhays fiican reeb uun
Halgankiisu uu yahay.
(Abwaan Xasan Daahir Weedhsame)

Naftaadu waa amaano iyo masuuliyad Eebbe ku saaray, waana ballan in lagaa xisaabin doono inaad ka soo baxday masuuliyadda iyo amaanada naftaada.

Qofkasta waxa uu jecel yahay in uu noqdo hoggaamiye oo hagaajiyo adduunka, waana arrin aan u wada heelannahay.

Daliil waxa inoogu filan, dareensiinta uu ina dareensiiyay nabi Maxamed (scw). Haddii saddex qof wada socdaan mid hoggamiye ha u noqdo labada kale. Tusaale kale sida salaadda jamaacada.

Nolosha waxkasta wuxuu leeyahay asaas iyo meel laga soo bilaabo.

Akhriste dadka badankoodu waxay jecelyihiin inay dunida hoggamiyaan balse ma wada noqon karno hoggamiyaayal ummadeed. Balse waxaa inoo bannaan boos ka mihiimsan kii kale oo ah inuu qofku hoggaaniyo

naftiisa, waana seeska iyo asaaska hoggaminta dhabta ah.

Hilinada hoggaminta nafta

Imisa qof ayaad maqashay inay ku guulaysteen riyooyinkoodii baal dahab ahna ka galay taariikhda, sharafna soo hooyay, mansab, maamuus iyo magacna helay.

Bishaaro, ogow in aan waxba dunida la gaadhin, iskana iman uun. Balse ay u baahan tahay u jeeddo, hadaf, dadaal, dhabar adayg, samir, hiigsi iyo himilooyin fog, una hagar baxdo hankaaga, soona jeedo hadh iyo habeen, fikirto, fahanto oo ficil u badasho.

Akhriste waad tahay hoggamiye aanad ogayn (habeen kaliyaatana hoggamiye laguma noqdo). Waa mid qaadan doonta waqti oo aad la kacaa kufi doonto.

HORUMARINTA HANKAAGA

Su'aalo

Isku day inaad ka jawaabto oo baro halka aad u socoto iyo waxa aad dooneyso nolosha.

1. Majeceshahey inaad guul gaadho?

- ✓ Waa maxay guul?
- ✓ Maxaad u doonaysaa inaad guulaysato ee aad guul darro uga ordaysaa?
- ✓ Maad gaadhay guul?
- ✓ Wali qof guul gaadhey ma waraysatay?

2. Ma jeceshahay nolol udug, qurux iyo farxad leh?

- ✓ Sheeg toban shey oo aad adduunyada inaad hesho ugu jeceshahey?
- ✓ Sheeg toban shey oo aad adduunyada inaad la kulanto aad ugu neceb tahey?

3. Ma jeceshahey mustaqbal wanaagsan?

- ✓ Mustaqbal sidee u eeg ayaad jeceshahay?

- ✓ Maxaad doonaysaa inaad noqoto mustaqbalkaaga?
- ✓ Halkeed doonaysaa inaad ka bilowdo dhisidda mustaqbalkaaga?
- ✓ Halkeed doonaysa inuu kuugu dhamaado?

4. Maxaad nolosha ka aaminsantahay?

- o Waa maxay noloshu?
- o Nolosha aad rabtaa siday u eg tahay?
- o Halkee nolosha ugu sarraysa ee aad u maleynaysaa?
- o Goormay kugu farxad badnayd nolosha?
- o Goormay kuugu layaab badnayd nolosha?

Isku day inaad ka jawaabi karto oo aad is waydiiso halkaad usocoto!!!

Siddeed Qodob Oo Ah Furaha Fahanka Nolosha

Sirta Alle kuu abuuray

"U isticmaal codkaaga naxariis, dhegahaaguna wax kheyr leh inay maqlaan, gacmahaagana sadaqo, maskaxdaada runta, qalbigaaga jacayl, jidhkaaga oo dhan cibaado iyo Alle ka cabsi"

Inaad ilaahay ka cabsato meel kasta iyo mar kasta, wuxuu ku farayna aad qaadato, wuxuu kaa reebayna aad ka tagto, waayo Ilaahay waa ku abuurey wax kasta oo aad haysatana ku siiyey. Balse wax kasta ujeedo ayaa ka danbaysa laguu siiyay, lagaaga duway xayawaanka oo ah inaad garato, waynayso, ka amar qaato ALLAAH oo kaliya. Inaanay ku maamulin shaydaanka iyo shahwaddaada ee aad hoggaanka u dhiibto boqorka naxariista badan (Alle). Taasna waa sababta keentay in ALLE kaa doorto makhluuqaad badan oo kala duwan. Ujeedkuna uu yahay inaad isaga kaliya caabudo.

Sirtuu Alle kuu abuuray,
Inaad ka santaagto maaha,
Inaad ka sagsaagto maaha,

Inaad ka socdaasho maaha,

Inaad u sujuuddo weeyi.

Sidii saaqidkiyo silloonka,

Amase siingihiyo boodhis,

Sahnuuniyo kiristan tooda,

Saxnaantu tabtooda maaha,

Inaad u sugnaato weeyi.

(Abwaan Oday)

Sidaa darteed sidee baanad uga cabsanayn?

Sidee baanad u adeecayn?

1. Markasta ku mahad naq Ilaahay nimcadiisa.

2. Salaaddana ku dadaal, wakhtigeeda iyo barashadeeda.

3. Soonka, sakada iyo xajka.

4. Bani aadamku ha kaa nabad galaan.

5. Ku dadaal barashada Diinteena Islaamka iyo ku camal falkeeda.

Noloshu waa maalmo kooban oo aanad garanayn waqtiga aad ka tagi doontid. Noloshu waa safar kaliya

loogu talagay inaad ku hadhsato kana dhaqaaqdo, si aad gurigaaga xaqiiqda ah u tagto oo ah aakhiro (Janno ama Naar).

Maalmahaasi waa maalmo haboon in laga faa'idaysto Adduun iyo Aakhiraba. Ma habboontahay?

Haa way habboontahay... Su'aal? Miyaanay maanta habboonayn inaan u sii shaqaysano? Miyaanay maanta haboonayn in aan xaqiiqda aragno inaga oon iska indho tirayn? Miyaanay haboonayn inaan maanta garano ujeedka aan u noolnahay? Miyaanay maanta haboonayn inaan garano halka aan u socono iyo halka uu noqon doono hoygeennu?

Way haboonatahay. Mahadsanid waad Ila garatay inay habboon tahay balse su'aashan ka jawaab hadana? Miyaanay habboonayn imika inaad ka hadho wixii xumaan ah? Miyaanay habboonayn inaad ka tagto wax ALLE kuu diiday? Miyaanay haboonayn inaad ka dheeraato xaaraanta? Miyaanay habboonayn inaad iskaga dheearato xanta, isku dirika, laba wajiilaha, kibirka, salaad la'aanta iyo dulliga? Haa way

habboontahay. Haye goorma ayaa aad bilaabaysaa isbadalka? Barri... Maya , ka bilow maanta waliba waqtigan wayo barri ma ogid, shalay way ku soo dhaaftay, maanta ayaad taagan tahay ee ka faa'idayso.

Intaa ka dib Ilaahay ka bari waxaad doonayso, waydiiso waxaad jeceshahayna ka bari, muraadkaaga u sheego, danahaaga gaarka ah u sheego. U oy oo u ilmee isaga dartii, baahidaada iyo baylahdaada u sheego, danahaaga gaarka ah u bandhigo xidhiidhka ilaahay badi oo wanaaji, arki maysid wax ku hor istaaga iyo dhibaato.

Sabab aan xidhiidh jacayl u samayn waayay!

"Goorta aad ku tiraahdo waan ku jeclahay, waxaad ballan ku samaynaysaa qofkale qalbigiisa, waa inaad ku muujiso ficil si aad u caddayso.jacaylku ma aha qiiro kaliya, jacaylku waa ficil. Jacaylku ma aha dareen kaliya, jacaylku waa daryeel"

(Qoraaga lama yaqaan)

Runtii qofka bani aadamka ahi wakhti yar ayuu haystaa oo kooban, sidaa darteed shalay way ku dhaaftay ma soo noqonayso waxa muhiim ah oo loo baahan yahay intaas yar ee dhalinyaranimada ah aad ka faa'idaysato.

waayo arag noqo intaanad dhalinyaranimo bilaabin, waayo waxaa ku sugaya mustaqbalkaagii reernimo iyo qoyskiina, runtii inaad aayar uun ka dhex baxdo waa burbur mustaqbal, sidaa darteed xidhiidhka wiilasha ama gabdhaha wakhti isku dhaafiska ah inaad iska ilaaliso ilaa iyo inta aad riyadaada ka run sheegayso hadii kale oo ay kaa dhab tahay inaad guri asaasto oo aad dhisto isa su'aal oo isweydii.

- Qofkani yuu yahey?
- Ma qof doonaya inuu nolosha ila wadaago mise waa wakhti iskalumin uun?
- Ma wuxuu doonayaa inuu noloshayda ku ciyaaro oo uu riyadayda baabiiyo mise inuu kor u qaado oo uu hagaajiyo? Laakiin anigu waxaan kugu waanin lahaa akhriste illaa aad riyadaada dhabta ah aad gaadhayso ka fogow oo ka dheerow xidhiidhka iyo jacaylka beenta ah.

Badbaado qof doonayow
Kashaada dareen ku beer
Dareenka samaa ku beer
Indhaha dib u soo muslimi
Ilaahay dartiis ku eeg
Daliilka hortaada yaal
(Hadraawi)

Dhidib u taaga riyo kuu gaar ah

"Marka riyooyinka iyo yoolkaaguba digaandigaha noqdaan hadhaaga burburka fadhfadh, laga yaabaa inaad ka dhex heshid fursad dahabi ah e"

_A.P.J abdul karam

Waa inaad samaysaa riyo adduun iyo riyo aakhiraba, oo aad hankaaga iyo himiladaada aad u sarraysiisaa, waxbarashada, dadaalkaaga, u fikirka mustaqbalkaaga iyo say nooloshaadu u eg tahay, una eekaan lahaayeen sidaa darteed si aad u diyaar garowdo markasta is weydii arimahan:

- Halkeen tagayaa adduun iyo aakhiraba?
- Halkeen u socdaa?
- Maxaan doonayaa mustaqbalkayga?
- Waa maxay hadafkaygu?
- Sideen ku gaadhaa?
- Tolow maan gaadhi, oo hadii aan gaadhi waayo halkeen ku danbayn doonaa?

Waa su'aalo muhiim ah inuu qofku is weydiiyo kana caawinaya halka aad doonayso inaad gaadho iyo riyooyinkaaga.

Xataa hadii aad guulaysato,waxad u baahan tahay inaad sii wado dadaalka.

"Inta aad nooshahay wax kasta waa suurtagal, ogow sida kaliya ee noloshu micno kuugu samayn karto waa inaad la jaanqaado dhinaca geedigu u socdana u raacdo oo aanad ka hadhin qayrkaa"

_Hamse samotalis

Runtii waad gaadhi kartaa halkii riyadaada eed ku hamiyi jirtey ama waad heli kartaa waxaad jeclayd ee aad ku taami jirtay ama aad u jeellanayd ee aad inbadan raadinaysid, waad heshay laakiin akhriste ogoow oo niyada ku hay arinkaas aan kuu sheegayo.

Waddada guusha markasta dhisme ayaa ku socda sidaa darteed ha is dhigan, hamoodin inaad waxaad rabtay inaad heshay noloshu ma buuxsanto mana dhameystiranto akhriste ha joojin dadaalkaaga iyo inaad guul badan soo hoyso, hana is dhigan, guushuna hadiyad maaha, waa dadaal sidaa darteed adiga oo waxbarashada wanka u galaya ha moodin ama meel shaqo ka helay, furtay meel ama guursaday, taas guul maaha ee ha is dhigan. Nolosha aduunyadda guusheedu waa inaad illaahay raali galiso kuna xidhnaato eebe kana farxiso naftaada ka dhigto farxadeeda eebe raali galintiisa iyo kana farxinta qof dhibaataysan. Guusha dhabtiina waa inaad aakhiro naar ka badbaado janana gasho.

Samayso saaxiib wanaagsan

- Toloow saaxiibka wanagsani waa kee?
- Yaa la yidhaa saaxiib?

"Hadii aad ka cabsan jirtay kelinimada (cidlada).hada ka cabso inay saaxiib kuu noqdaan dad xun balse ogsoonow inaysan jirin dunida qof dhamaystiran"

(Hamse samotalis)

Akhriste qofka aad saaxiibka la noqoneyso iska eeg, ma qof wanaagsan baa mise waa qof xun kana eeg xagga:

- Dhaqanka
- Dabeecadda
- Aqoonta
- Saaxiibnimada muu xidhiidhiyaa mise waa laba cisho uun bes.

Maxaan ku gartaa saaxiibka wanaagsan? Astaamihiisu waa sidee? Waa sidan soo socota:

Saaxiibka wanaagsan waa midka dhaqankiisu wanaagsan yahay oo had iyo jeer wanaagga ku fara adigana, xumaanta Kaaga diga.

Saaxiibka wanaagsani waa ka markasta ku xasuusiya ilaahay cabsidiisa, is hortaaga ilaahay kaagana diga qabri iyo qiyaame.

Saaxiibka wanaagsan waa ka ku bara dulqaadka, deeqsinimada iyo samirka markastana dadka kale aan kaaga sheekayn xumaantooda.

Saaxiibka wanaagsani waa kan had iyo jeer ka muuqda meelaha khayrka sida:

- Masaajidada, madaarista iyo goobaha cilmiga iyo meel kasta oo wanaag lagu hayo.

Saaxiibka wanaagsan waa kan kugu la taliya danahaaga kuguna dhiirri galiya wanaagga iyo wixii dani kuugu jirto.

Saaxiibka wanaagsan waa ka kula farxa markaad faraxsan tahay marka aad murugaysan tahayna ku sabirsiiya, marka aad cadhootana ku qabta.

Saaxiibka wanaagsani waa ka hadalkiisu ku dhiirrigaliyoa kuna soo jiito dareenkiisu.

QIIMAYNTA QOFKA

Hamoodin qofku inuu soo dhasho isagoo la tixgaliyo ama la jecelyahay. Laakiin waa wax la kasbado lana gaadho marka la maro dadaal iyo daal badan. Waa kuwan qodabadii:-

1.Isbar inaad dhagaysato qofka kula hadlaya, waliba baro habka wax loo dhagaysto inta aadan baran habka loo hadlo.

2. Badi dhoolla cadaynta, waji furnaanta.

3. Si dhab iyo daacadnimo ku jirto u ammaan qofkii u qalma adigoo ka madhan laba wajiilanimada, soo jiidasho iyo nifaaqba.

4. Ka fogow muranka iyo doodda badanba waayo waa bilowga canaadka, colaadda iyo kala gu'idda.

5. Ula dhaqan dadka oo dhan sida aad jeceshahay in laguula dhaqmo adiga.

6. Iska yaree canaanta una cudurdaar qofkii kugu gafa (kugu khaldama)

7. Iska ilaali cadhada siday doonto ha ahaato'e waayo waa fal shaydaan. La soco caafimaadka iyo caqligana aad bay ugu daran tahay.

8. Badi salaanta, waayo salaantu walaaltinimada ayay xoojisaa.

9. Hadii aad awooddo sii hadiyad haba yaraato qiimaheedu'e, ehelkaaga iyo asxaabtaadaba.

10. Isbar inaad dhagaysato qofka kula hadlaya, barana habka wax loo dhagaysto inta aadan baran habka loo hadlo.

11. .Ka fogow balaayeysiga iyo baasaysigaba, rajadana iyo yididiiladana badi, waayo rajada oo la badiyo waxay kuu noqonaysaa taageero iyo xoog aad ku dhaafto waqtiyada adag.

Dhago-nuglaata waalidka iyo jacaylkooda iyo u samafalkooda

Akhriste markasta uu ALLAH (swt) ka hadlo xaqiiqdiisa, hadana wuxu ka hadlaa oo uu ku xigsiiyaa xaqa waalidka. Laakiin maanta dadku xaqii waalidka daaqada ayay ka tuureen. Ha ilaawin akhriste maalin ayaad adduunka timid waxaana wax kasta kuu sabab ahaa hooyo iyo aabbo, ha ilaawin miyaad ilawday, miyaanad xasuusan, miyaanad dareemayn, dhibaatada waalidku kuu soo mareen ilaa iyo intii aad soo weynaanaysay, bilawgii waxay hooyo kugu qaadey uurka oo ay hadana shaqaynaysay iyada oo ku sidda aabana caawinayay waxay uga baahato, sagaal bilood waa ay ku sidday oo ay rafaad kuu soo martay oo ay hurdo ladi wayday, raaxo iyo rafaadna ay isku mid u noqdeen.

Intaa kadib waad dhalatay adiga oon waxba qabsan karin oo ay naaskeeda ku siisay oo laguu bixiyey magac la bixiyo kii ugu wanaagsanaa, miyaanad ogayn in dhabteedu suuli kuu ahayd oo aad ku saxaroonaysay ku kaadinaysay, ilaa mudo kooban, markaas bay hurdo ladi

weyday habeen iyo maalin isku mid u noqdeen, ma markaad waynaatay miyaad ilaabaysaa, miyaanad maanta madaxa ka dhunkanayn, miyaanad ka farxinayn, halkay kaa dhunkanaysay miyaad ka dhunkanayn ma abaalkii baa sidaas ku danbeeyey?

Miyaanad ogayn saaxiibkaa inaad helayso cid kuu badashaa jirto laakiin hooyo halkeed ka heli hooyadaa hooyo kuu badasha, imikaba hooyo iyo aabo u tag oo ka farxi, raali gali uducee insha Allah.

Xadaarada Iyo Dhaqanka Wanaagsan

"Umaadda waynideeda iyo horumarkeega waxa lagu qiyaasa uun hadba akhlaaqdeeda iyo sida ay iskula macaamilaan"

(Drs.saynab cabdilaahi)

Akhlaaaqdu waa waxa diinteenu ina farayso waa waxa ilaahay inagu dhiirrigalinayo nabigeenuna(scw) inagu waaninayo, umadina waxay umad kaga horumartaa waa akhlaaqdeeda, waxay umad ku noqotaa waa akhlaaqdeeda, hadaad aragto qof ama umad horumartay

waa akhlaaqdeeda, waxaad sharaf ku helaysaa, qof jirana ku noqonaysaa, qiime iyo qaayana ku yeelanaysaa waa akhlaaqdaada, hadaba akhlaaqdu laba ayey u qaybsantaa mid qofka allah ku manaystay iyo mid uu qofku dadka ka samaystay sida uu islaha bal noqo mid naftiisa badala, laakiin imika si guud ayaanu uga sheegi doonaa wuxuu qof walba xaqiisa ku helayaa waa akhlaaqdiisa, akhlaaqdu waa daliilka ku tusinaya ilbaxnimada, akhlaaqdu waa dhawrsoonaanta iyo dadnimada waana waxa dad isu keena iyaga oo kala diima ah, kala dhaqan ah, kala midabna ah.

Ilaalinta Akhlaaqda

Waa inaad tijaabiso si aad u ilaaliso qodobadan shanta ah.

- Qor waxyalaha aadka u xiiso galinaya dadka ee ay kugu amaanaan.
- Qor wax yaabaha ugu wanaagsan ee aad samayso.
- U fiirso sida aad dadka ula dhaqanto iyo sidaad dadka isku tihiin.

- Qor sidii aad u hagaajin lahayd akhlaaqdaada iyo sidii aad uga badali lahayd waxna ugu soo dari lahayd aakhlaaqdaada wanaagsan.
- Dib uhabayn ku samee akhlaaqdaada wanaagsan kuna dadaal siday kala muhiimsan yihiin.

Buugii aan noloshayda ku badalay

"noqo qof ka carara niyad jabka saamaysatana deegaan dhiirigalineed sida: moobilkaaga, gurigaaga iyo buugtaada"

(xamse samotalis)

Ogow maalin walba wakhtigu wuu socdaa wax-kastaana dunida way is badalayaan sida: baabuurtii, guryihii, dabeecadii dadka iyo noloshiiba. Laakiin adigu maxaad isu badali wayday? maxaad u samaysan wayday buug wax ka badala noloshaada subax kasta oo aad soo kacdana maxaad wax uga badali wayday noloshaada, akhlaaqdaada, dhaqankaaga, wakhtigaga, hab-

nololeedkaaga iyo wax kasta oo khuseeya mustaqbalkaagaba. Akhriste markaad aragto qof kaa dhaqan iyo akhlaaq wanaagsan waa inaad soo dheegato kagana dayato waxyaabaha ku soo jiita ee wanaagsan.



Wax akhris!

WAA MAXAY WAX- AKHRISKU?

Wax akhrisku waa waxa aduunka oo dhan laysku dhaafay ee calamkana lays kugu faano ee wax tar iyo fa'idaba u leh aduunka.

Akhrisku wuxuu u dhexeeya akhriyaha iyo waxa la akhrinayo, waxyaabaha aad akhriyayso waxey noqon karaan buug, jaraa'id, kitaab IWM.

Ujeedada aad wax u akhrinaysaa waxay noqon kartaa madadaalo, cilmi korodhsi IWM. Dadka wax kala gadisan akhriyaa waxa lagu tilmaama dad ka caqliga usaaxiibka ah. Sidoo kale waxa la tilmaama qof ka wax akhriyaa wuxuu jiraa saddex qarni! Siduu ujiraa:-

1. Qarnigii tagay wuxuu ka akhriyay buugtii laga qoray, oo uu hayaa sooyaalkoodii.

2. Qarniga jooga wuxuu akhrinayaa buugtii laga qoray ama se indhihiisaa u macalina.
3.Qarniga kasoo socda oo waa uu saadaalin karaa rajada aayaha.

Qalinkaa wax suureeya
Kugu sima halkaad doonto
Saaxiib kal furan weeye
Sunto fara ku hayn-tiisa
Waligaa ha sii daynin...
(Hadraawi)

Sidoo kale haddaad rabto inaad noqoto qore wanaagsan waa inaad ahaata akhriye wanaagsan. Maalinta aad iskuulka joogto ama jaamacada waa inay noqotaa maalin

wax cusub kuu soo korodheen, sidoo kalana,wakhtiga aad ka maqantahay goobaha waxbarashada waa inay noqotaa wakhti aad wax baranayso, si aad tan usamayso waa inaad wakhtigaaga maamushaa.

Waxa kale oo uu wax akhrisku kaa dhisayaa dhanka aqoonta oo waxa manta lagu shaqaynayaa oo magaalada laysku dhaafay waa wax akhris iyo fikir, hadii uu wax akhriskaagu heersare marayo maxaa kuu diiday in aad walaalahaaga aan aqoon sida wax loo akhriyo amaba aan danaynayn aad ugu dhalin lahayd sida wax loo akhriyo ama aad u jeclaysiin lahayd oo aad u tusi lahayd in qofka wax akhriya iyo qofka aan akhriyin inay kala aqoon badan yihiin, kala fikir fiican yihiin hadii maanta la eego dadka wax yaqaana waxa ugu badnaanaya dadka wax akhriya.

Muhiimada wax-akhriska

- Ma isweydiisay in ay dunida jiraan wax ka muhiimsan wax akhriska?

Qiso dhab ah:

Ka dib markii uu jaamacada soo dhameeyey wuxu kusoo noqday magaaladii waxaana loo dhiibay masuuliyad masaajid maadaama uu ka soo baxay shareecada, maalin maalmaha ka mida ayuu khudbadii jimcaha jeediyey waxa dhagaysanayay oo ka mid ahaa dad aabihii ku jiro, ka dib wuxuu u sheegay aabihii inuu doonayo inuu tago Qaahira wuxuu wiilkaasi u sheegay inuu masuuliyadii guriga ku wareejiyey wiilkiisa,wuxuuna odaygii tagay Qaahira si uu usoo barto shareecada Islaamka wuxuuna galay jaamacada Azhar. Ka dib isagoo lixdan jir ah wuxuu noqday sheekha Azhar! maashaa allaah. Waa oday aan markii hore aqoon sida wax loo akhriyo ama loo qoro, laakiin wuxu go'aansaday inuu wax barto wuuna dadaalay, wuuna guulaystay wuuna ka dhabeeyey rabitaankiisii.

Waayaha adduunyada
Waxa lagu abbaaraa
Aragtidu ku naaxdaa
Ku abyamay kas iyo maan
Ilayskii ka baxa iyo

Iftiinkiyo aqoontee

(Siciid Saalax Axmed)

Waligaa maad is waydiisasay sababta ka dhigta dadka qaar inay nolosha ka gaadhaan meel sare?

Sababta ka dhigta dadka qaar inaynu dhegaysano hadalkooda, maxay kaga duwan yihiin dadka kale?

Waxay kaga duwan yihiin waa dad wax akhriya.

Is weydii su'aalahan:-

- Maxaan akhriyaa?
- Sideen u akhriyaa?
- Xageen ku akhriyaa?
- Goormaan akhriyaa?

Wax akhrisku waa qayb nolosha kamid ah waana waxa umaduhu horumarka ku gaadheen, waxaana looga baahan yahay qofku inuu fahmo qiimaha wax akhrisku leeyahay .

Akhriste waa qayb kamid ah hilinnada aqoonta loogu arooro .waa quudka maskaxda waa dhex mushaaxaha

caqliyada dadka, waana nolol kale oo dheerad ah, siday dadku wax akhriska ugu kala horeeyaan ayuun buu ogaaalkiisu qof kastana gaadhsiisan yahay.

Akhriste bulshooyinka feejigan ee rajo ka qaba mustaqbalkooda, waxa uu uga dhigan yahay wax akhrisku baahiyaha lagama maarmaanka ah, sida : cunnada iyo cabistaba , qofna maka maari karaa? Maya, haddaba wax akhris la'aantu waa xaalad sidaa oo kale ah.

Waan ogahay inay jiraan caqabado badan sida meelo waawayn oo wax lagu akhristo, meelo buug tayo leh lagu iibiyo. Duruufahaas iyo kuwa ka laba, oowaliba inta wax akhridana aanay waxbaa soo dhaafin, oo waxa laga dheefaaba ay yartahay .Waa ayaan darro isaga oo qofku wax badan akhriyay hadana aan isbedel keenin, hab fikirkiisa, akhlaaqadiisa iyo hawl qabadkiisa toona. Sirta wax akhrisku kuma jirto buugaagta badan oo la akhriyo, bal u fiirso odhaahdan *"saddex buug oo wanaagsan inaad akhrido, waxaa ka fiican , inaad hal buug oo wanaagsan saddex jeer akhrido"*

Ogow qiimaha wax akhrisku u leeyahey nolosheena iyo inuu kobciyo maskaxdeena, iyo inay isbadalayso noloshaadu dhinac kasta, sida: kalsoonida naftaada, akhlaaqdaada, fikirkaaga iyo is badalka noloshaada oo dhan.

Wax-akhrisku wuxuu kuu ogolaanayaa inaad hesho isku filnaasho dhamays tiran waxaanu furayaa maskaxdaada balaadhinayaana, sidoo kale wuxu ogolaanayaa inaad xaliso arimahaaga, waxaanad si fudud u helaysaa aqoonta dadkii kaa horeeyey, taasina waxay kaa ilaalinaysaa mugdiga jaahilnimada kuuna horseedaysaa koritaanka garaadkaaga aqooneed.

- **Sideen ku Jeclaan karnaa wax akhriska.**

Waan ognahay qofna ma jecla wax akhriska waayo qofna muu wadan markuu dhashey buug iyo qalin ee waa caado wax walba oo aynu samayno waa wax aynu kasbanay, ilaa ay balwad kuu noqdo wax akhrisku

Qof walba wuxuu jecel inuu wax akhriyo balse qofka wax akhrinayaa ma aha mid adiga wax ku dheer kaliya

waa qof isu dhiibay wax akhriska ilaa uu jeclaaday markii danbe.

-Sideen ku kasban karnaa wax akhriska.

1. Ka bilaw marka hore akhriska mawduucyada aad jeceshahay.
2. U akhri si talaabo talaabo ah, ha isku dhibin inaad mudo badan akhridid, balse akhri 20 daqiiqo ilaa 30 daqiiqo oo kaliya, si aad uula qabsato.
3. Waa inaad 21 cisho ku celcelisid adiga oo aan kala jarin

***Maxaan akhriyaa?**

Waxa jira dad maalin iyo habeenba wax akhriya, kuna indho madoobaaday, wararka, ciyaaraha ,ama siyaasada ,waqtiga badan ee la geliyeyna waxtar maskaxeed oo kaga soo noqda daaye, isku buuq iyo walbahaar ayaa laga qadaa. Ujeedadu maaha yaan wax la akhriyin, waxaase aad is weydiisaa waxan aad akhrinaysaa ma u qalmaa in aad waqtigaaga galiso?

Aqoontu maanta way is kaabtaa, waxaana kula gudboon inaad meelo badan wax ka eegto.

Akhri buug kasta oo cilmi laga siyaadsado, haddii aanu diinta khilaafsanayn.

***Goormaan akhriyaa?**

Wakhti kasta oo aad jaanis haysatid laakiin waxaa ugu wanaagsan subixii iyo galabtii waana wakhtiyada xifdigu ugu fiican yahay.

***Xageen ku akhriyaa?**

Meel daggan oo iftiin leh oon ahayn meel qasan, kuna habboon wax akhris.

*** Sideen u akhriyaa?**

Mar hadaynu isla garanay in waxa la akhriyayaa ay kala jaad yihiin, mid walbana u baahan yahay in aad siiso wakhti ku filan, waxa lagama maarman ah inuu qofku yeesho waqti balaadhan oo akhris , oo waliba isaga u gaar ah duruufihiisa dhaqaale, waqti, iyo nololeedba .

Waxaad akhrinayso qoraal loobaan yahay oo muhim ah (note) u samee una fiirso oo waliba dhuux, waana inaad haysato qalin aad wax ku calaamadsato, inta muhiimka ah wixii faa'iido ahna qor wixii xifdi ahna xifdi, samayso waqti go'an, akhris wadaag , aqoon gudbin , maktabad u gaar ah ama meel gaar ah wax akhriskaaga iyo ka ugu muhiimsan oo ah qorshe wax akhris.

Wakhtigaan Eryanayaa



- Akhriste ma u malaynaysaa inuu wakhtigu qiimo leeyahay?
- Haday jawaabtaadu tahay haa, ma ka faa'idaysataa?

Wakhtigu waa waxa ugu qaalisan ee qofka banii aadamku haysto, inta uu nool yahay, waana raasamaalka ugu faa'idada badan hadii si wacan looga faa'idaysto oo loo qorsheeyo. Wakhtigu waa waxa lagu sameeyo nolosha qiimaheeda, waxay ku xidhan tahay qiimaha wakhtiga iyo ka faa'idaysigiisa.

Hadaba ma is waydiisay qiimaha wakhtiga?

Waa su'aal muhiim ah oo mudan in qofka caqliga iyo caaafimaadka qabaa inuu is waydiiyo su'aasha tan. Jawaabteedu waxaa si sax ah u helay in yar oo fara ku tiris ah oo dadkeena ka mid ah, intaas heshay waa in yar oo wakhtigooda ka faa'idaystay oo garatay qiimaha wakhtiga ugana faa'ideeyay naftooda, noloshooda, mustaqbalkooda iyo

aakhiradoodaba, oo akhriyay wax anfacay, ha ugu horayso inuu bartay oo ku dhaqmay culuumta diinta'e.

Hadaba nolosha qiimaheedu waa wakhtiga, dadkana noloshoodu waxay u kala qiimo badan tahay hadba siday uga faa'idaystaan wakhtigooda, hadaba waxa is waydiin leh wakhtigu miyuu kala qiimo badan yahay?

Jawaabtu waa maya wakhtigu ma kala duwana oo waa waxa makhluuqa oo dhami ay ka siman yihiin, qof walba

isaga ayaa wakhtigiisa qiimo u yeela. sidaad ka war qabto qof walba oo dunida saaran wuxu haystaa wakhti sanad ah (12bilood), bil (30 cisho), todobaad (7cisho), maalin (24 saacadood) iyo saacad (60 daqiiqo) ah. Hadaba sidaas ayaanu wakhtigu waligii isku badalin, taasi waxay kuu cadaynaysaa, in insaanku mar walba wakhti isku mid ah haysto, se isagu uu qiimo u yeeli karo. Taasina waa sababta mar marka qaar u arkaysid qof yar oo labaatan sano jiray oo noloshiisu ka faa'ido iyo qiimo badan tahay qof lixdan sano jiray.

Waxaa laga yaabaa inaad is weydiiso siduu uga qiimo batay isaga oo saddex laabkii noolaa?

Kaliya waxa uu ka faa'idaystay wakhtigiisii una diiday inuu ku lumiyo wax macno darro ah.

*Nolosha oo dhami waa saddex maalmood

1.**Shalay:-**Waa maalin ku dhaaftay oon soo noqonayn wixii ay dhib iyo dheef lahaydna tage, mana soo celin kartid, balse hadii aad tahay qof dhego nugul waa inaad ka faa'idaysato shalaydii ku dhaaftay, balse sideen uga faa'idaysan karaa? Way fududahay waxaana garanaya qof caqli leh ugu horayn waa inaad dareento wixii shalay

ku seegay kuna dadaasho inaad maanta saxdo, maantana ka faa'idaysto.

2.**Maanta:-** waa maalinta ugu qaalisan cimrigaaga, waana rasamaalka ugu wayn ee aad haysato, waa maalinta ugu qaalisan qiimaha noloshaada, noloshaada oo dhamina waxay ku xidhan yihiin saacahadaha yar ee ku jira noloshaada, waayo marka aad maanta ka faa'daysato barina waad faa'idaysan doontaa haddaad sii waddo.

3.**Bari :-** Waa maalin maqan mana garan kartid waxay soo siddo iyo waxay noqon doonto iyo in la gaadhi doono oo Allah (swt) oo kaliya ayaa og.

Laakiin maanta ka dhig maalinta guushaada, camalkaaga iyo hawlahaaga u samee sida ugu wacan ee quruxda badan.

Hamigaaga iyo dadaalkaagana isugu wada gee maanta si aad uguulaysato barrito.

***Ka faa'idaysiga wakhtiga**

1. Jooji dib u dhigista.
2. Inaad jadwal iyo qorshe aad samaysatid.
3. Inaad yeelato hadaf iyo hiigsi.
4. Kala horaysiinta hawlaha

Arrin deg-dega muhiim ah.

Arrin muhiima ah balse aan deg deg ahayn.

Arin deg-dega balse aan muhiim ahayn.

Arrin aan muhiim ahayn deg-degna ahayn.

5. Inaad xaasidid naftaada.
6. Inaad ilaahay talo saarato.
7. Qorshahaaga ku darso wakhti firaaqo ah.

Ku kalsonoow oo kobci, korna u qaad naftaada



- Maxaad ka aaminsan tahay kalsoonida?
- Tolow maa lagu soo dhashaa?
- Ma aaminsan tahay in waxa dadka kala sareysiiyay ay tahay kalsoonida?

✓ Waa maxay kobcinta naftu?

➢ Waa inaad soo saari kartid awoodahaaga siyaadin kartidna laba qaybood ee aad ka abuuran tahay kuwaasi oo kala ah :

➢ Ruux:-ruuxda waxa lagu siyaadiyaa diinta waxayna quudataa waa hadalka alle (swt) iyo ka nabiga(scw).

- Jidhka ama qolofta sare: iyana hadba dhinaca aad u dadaasho ayuun buu u siyaadayaa, tusaale kuwa kubada ciyaara waxa uu u siyaadayaa una waaweyn yihiin lugaha, kuwa feedhka ciyaara waxay u wayn yihiin inta sare waayo qofka bani'aadamka meesha uu ku dadaalo ayuunba kobcaysa. Qofkii maskaxda iyo nafta ku dadaalo, maskaxda uunba u kobacda.

Waa maxay kalsoonida naftu?

- Kalsoonidu waa rumeysnaanta aad rumaysantahay tahay inaad wax qabsan karto xaaladahana uula tacaali karto, si sax ah.
- Hadii aad bilaa kalsooni tahay waxaad dayici kartaa fursado badan.
- Kalsoonida nafta lama dhaxlo ee waa wax la bartaa.

*** <u>Baro</u>**

- Si togan(+)ah ula hadal naftaada,

Haddii aad naftaada ugu sheekayso in aanad waxba qaban karin oo aad liiddo, waxa dhici karta inaad aaminto inaad wax qaban karin.

- Ha barbar dhigin naftaada dadka kale, dadku waxay sameeyaan inay barbar dhigaan naftooda sida:

I. Waxay haystaan.
II. Quruxdooda.
III. Hantidooda.
IV. Farxada ay ku nool yihiin.

Hadii aad barbar dhigtid dadka aad kala duwan tihiin, hadii aad joogtayso inaad barbar dhigto naftaada, waxa qiimo dhici doonta naftaada.

Si aad u joojiso is barbar dhiga xun samee qodobadan:

- ✓ Ku qanac wixii ilaahay ku siiyey
- ✓ In hadii qof wax kaaga fiican yahay adiguna aad ogaato inaad wax kaga fiican tahey.
- ✓ Si fiican u baro naftaada aqbalna siday rabto.
- ✓ Qurxi muuqaalkaaga
- ✓ Ficil ama karti samee

- Ficil la'aantu waxay kordhisaa, shakiga iyo cabsida
- Ficilkuna wuxu tarmiyaa dhiiranaanta iyo kalsoonida. "Doofaarkaba ficil la'aanbaa lagu cadaabaa" maahmaah soomaaliyeed.
  - ✓ Diyaar garow samee.

- ❖ Wax kasta oo aad u diyaar garawdo waxad ka haysanaysaa kalsooni buuxda.

✓ Qunyar ubadal oo ay ku jirto kalsooni iyo dhiirani.

✓ Hor istaag muraayada adoo dhoola cadaynaya.

- ❖ Waqtiga aad tijaabiso naftaada waxad ka helaysaa kalsooni nafeed iyo inaad ka qabto aragti buuxda.

o Daji hadafyo yar yar kuna guulayso.

❖ Dadku waxay dajiyaan hadafyo waawayn wayna ku fashilmaan,kadib way niyad jabaan,si aad ugu guulaysato samee hadafyo yar-yar kuna guulayso.

Kobci oo kaafi naftaada

Noloshu waa salaan mana kori kartid adoo gacmaha jeebadaha kula jira.

Akhriste guushu waxay ku jirtaa cibaadada alle ee ku dadaal iyo ta waalidka ee ka ducayso, ta sadexaad ficil iyo dadaal badan oo ilaali wakhtigaaga, una fiirso naftaada kalsoonideedana sii, wixii kaa qaldana hagaaji akriste badi cibaadada alle taas oo furaha guusha ah, u sama fal oo adeec.

Ku dadaal wax akhriska badan, wakhtiga ilaali oo ka faa'idayso xilliyada aad jaaniska haysato.

Rumee hadafkaaga, hadii aad doonayso inaad noqoto, mid guulaystana baro guulaystayaasha dariiqooda:

- Waad leedahay ee samee si aad u hesho wax kasta oo aad tabanaysid.
- Eeg wixii tagay una arag inuu yahay kayd khibrad ah una isticmaal si khibrad leh.
- Had iyo jeer diyaar u ahaw inaad caawiso dadka kale.
- Dhamaan dadka u muuji inaad tixgalinayso.
- Markasta u dadaal hamigaagu inuu sareeyo oo uu noqdo hami umadeed, hadii aynu soo qaadano qisadan *Maxamed Al Fatxi:-wiilkan yar ee dhalin yarada ahi wuxuu xanbaarsanaa hami umadeed oo ah furitaankiisa Qusdandiiniya ma ahayn mid shakhsi ah, qabiil ah ama qoys ah ee waxa ay ahayd dhacdadaasi guul umada islaamka oo dhan u soo hoyatay. waxaa jirta hal hays carabi ah oo tidhaahda*

{qofkii aan bilawgiisii hore gubanin noloshiisa inta danbe ma noqoto mid qurux badan}.nin caraba oo gabyaa ah ayaa wuxu yidhi"sharafta ma waxaad moodaysaa midho yar oo aad si fudud u guranayso, sharafta gaadhi maysid ilaa aad dacarta leefto"

- Ha murugoon waligaa hamigaagana dheeree.
  Hiigso meel sareysoo hadafkaaga gaar yeel.
  Waxaanan ku leeyahay:
  Dhibta laguma waaroo
  Dhaxal looma yeeshee, waa laga dhammaadaa.

Waxaanay ku xidhan tahay qadarka ilaahay, wixii ilaahay kuu qorayna marna ku seegi maayaan. Akhriste waligaa iska ilaali calaamadaha kalsooni darrada keena, Adoo sababaya ficiladan:-

- Canbaaraynta adoon u dulqaadan.
- Isbadalka oo aad ka baqato.
- Dhaliisha qof kale.
- Ha u qaban si laguu yidhaahdo mahadsanid.

Ugu deeq naftaada isbadel



Side ayuu qofku u badali Karaa noloshiisa?

"Marka aan akhriyay, dabagalna ku sameeyay taariikh nololeedkii dadkii qiimaha lahaa, waxaan ogaaday guusha ugu horaysay ee ay gadheen ay ahayd waxay badaleen noloshoodii iyo naftooda, waxay wanaajiyeen isbadalka hab-u socodka, qaab fikirka, tallaabooyinka noloshooda"

_Hamse samotalis

Marka aad doonaysid inaad is badasho, wax-qabadkaaga badal hadii kale isbadalku noqon maayo midka aad doonaysay.

Hadii aad danaysid inaad dadka ka duwanaato samee wax aanay dadku samaynin, hadii aad doonayso inaad marto dariiq aan hore loo marin, u fikir si aan hore loogu fikirin. Murti soomaaliyeedna waxay tidhaahdaa *"ceel dad liqa ushaa la iskaga dayaa"*"sidaa darteed hadii aad doonayso inaad soo daawato xidigaha, horta tiradooda baro.

Ka duwanaw fikradaha dadka caadiga ah.

Waynu murugoona oo aynaan markasta dib u jaleecnaa nolosheenii oo aanu u socona sidaynu rabnay ahayna sidii aanu kaga tagnay, Su'aal maxaad u murugoonaysaa miyaanad adigu dooran?

Miyaanad adigu beeran? Sidee!

Haa! Adigaa doortay waxaanan kuugu dooray fal celintaad kula wajahday noloshaada, maalintaada iyo

wakhtigaagaba, hadaad dhibsatay silica, dulinimada iyo hoosayntaba.

Dadaal oo isbadal la imo.

Inaad noloshaada u hibayso una qurxiso sidaad doonto. Ka kac hurdada oo imika bilaw, qorsheena noloshaada, noloshu kama maaranto qorshe joogteena qorshahaaga. {*Hadii caqabaduhu kugu noqdaan sida birta adigu samayso aalad birta dhalaalisa}*. Ma ogtahay inaad tahay banii aadamka kii ugu sharafta badnaa oo ah waliba muslim. ma ogtahay waxa ilaahay abuuray ka aduunka ugu sharaf badan aad tahay, waxaad tahay qof awood u leh inuu aduunka oo dhan badelo, waxanu xiligaa samayn lahayn isbedelka dhabta ah mana aha mid caadifadeed.

Qof kastaaba waxa uu habeen iyo maalin ku fikiraa siduu aduunka u badali lahaa laakiin qofna uma dadaalo sidii naftiisa u badali lahaa {intuu hankaaga iyo himiladaadu leeg tahay ayuunba ah intaad ku noolaanaysid ee kuu sawirmaysa}, noloshaad rabtid ku noolow, waxba ha haysan,wakhtiga aad haysata ha

yaraado ama ha badnaado, rumaynta riyooyinkaagu waa muujinta qaranimada saxda ah iyo shakhsiyada.

Kaalinta iyo qaybta aad aduunka ku leedahay ha ka quusan. Maalinta ay ugu mugdiga badan tahay noloshu, waa maalinta aad jaah wareersan tahay iyo maalinta ay ugu dhib badan tahay, maalintay kaa dhamadaan fursaduhu ayaad ugu baahi badan tahay guusha, *"Hadii aad jaran-jarta la waydid gacmaha ogow waxaad leedahay lugo si aad ugu socotid"*

"Waxkasta oo nolosha kaa xakameeya inaad guulaysto horena u socoto, Maalin ayaad dhaafi ood furi albaab kaa xidhnaa balse HA IS DHIIBIN"

Si kastood u gaadhi kartid u gaadh guusha, haka hadhin, hana gaabin markasta oo aad kuftid, kor u kac inta itaalkaaga ah ee aad kici kartid.

Inkastoo ay kaa sokayso dhib badan, waad la siman tahay dadka laakiin waxaa kaa duwaya ayaa ah guusha. *Himiladaaddu haday adkaato, doonistaadu haday xooganaato, hankaagu haduu waynaado hubaal waad gulaysan wax ku qaban karaana ma jiri doonaan.*

Inaad u nuglaato caqabadaha nolosha, waxay ku xidhan tahay hadba siduu kuugu wayn yahay hadafkaagu hamiga aad leedahay, tusaale hadii haraad badani ku hayo caagad biyo ahna kuu muuqato meel aan kaa fogayn balse ay ka sokeeyaa caqabado ma kuu fududaan lahayd inaad biyahaa qaadato? Waayo adiga kuuma muuqdaan caqabaduhu yoolkaagu waa inaad biyo hesho, sidaa si lamida kuuma muuqanayso caqabaduhu marka uu kuu muuqdo hadafkaagu! Shay kasta oo qaali ah way adag tahay sida loo helaa.

Adiga oo gacmaha laabtay ilama aha inaad guulaysato, ilamaa aad dhidido caqabad walbana aad u dhabar adaygto ama aad tidhaado hadhaw baan qabanaya, nolosha inteeda qadhaadh waxaa ka badan inteeda macaan. Sirtu waxay tahay Eebbe agtiisa waxa yaala oo lagu farxaana waa farxada dadka wanaagsan. Aduunku uu deg-degayaa xawaarana wuu ku socdaa, maalin kasta waxa soo baxaysa maalin cusub oo ka duwan tii hore oo ku leh wax cusub ii dhiibo ogoow wax kasta nolosha way is badalayaan; adigu hadaad is badali waydo wax kasta way is badalayaan adiga oo meeshaadii taagan.

Qof kasta oo horumar iyo guul ayuu gadhay waxaana sabab u noqday waxay badaleen nolashoodi.

Qofka is badalkiisa waxa asaas u ah la xidhiidhka naftiisa, qofka isbadalay isaga uunba naftiisa badalay, ka dhig hadafkaaga isbadal nololeed.

Hadafkaagu waa inuu noqdo mid leh astaamahan:

- Waa inuu xadhiidhsanaaadaa.
- Waa in la cabiri karo {qiyaas ahaan}.
- Waa inuu yahay wax la qaban karo ama la gaadhi karo.
- Waa inuu kuu muuqdo oo la rumayn karo.
- Waa inuu wakhti leeyahay la xaqiijin karo.

Qofka hadaf leh waa inuu bixiyo dadaal wayn.

Qof ku hadba inta uu dadaal badan bixiyo ayuu ku tashadaa inuu meel sare gaadho.

Waa kii imaamu shaafici lahaa*: "qofka raba inuu meel sare gaadho habeenkii ma seexdo, Ilaa uu gaadho meel sare, meel sarana waad rabtaa habeenkiina waad seexanaysaa"*

Waa inaad is xisaabiso inta aad meel fadhiisato is waydii:

- Aqoonta halkeed ka taagan tahay?
- Akhlaaqdaydu waa sidee?
- Cibaadadaydu waa sidee?
- Dabcigayga maxaa kaa qaldan?
- Halkeen ku liidataa?
- Maxaa kaa hortaagan yoolkayga?

Waa inaad samaysato wixii aad isku badeli lahayd waa inaad yeelato, riyo waadixa, haa waa inay wax kuu muuqdaan mustaqbalkaaga, iswaydii maxaa i farxad galiya? Waxa I farxad galiya waqti ma siiyaa? inaad dib isku xisaabid markuu wakhti kasoo wareego oo ogoow waxad qabsatayna isna waydii hawlaha kuu fulay.

Waa inuu san qofna xaqirin wax kasta oo wanaagsan haba yaraadee wuu ku anfacayaa mar uun, waa inaad noloshaada u badesha si aayar aayar ah laakiin iska hubi is badelkaaga, todobaad kasta waa inaad wax cusub keentaa oo aad hore u socoto, waa inaad ka qayb gashaa

aqoon korodhsi sida: muxaadiro, siminaar, dawro iyo meel kasta oo wanaag ah aqoona aad ka faa'idaysato.

Hadii dhibaato kugu timaado waa inaad sabirtaa. Waa inaad u gargaarto danyarta adiga ayay ku anfacaysaa, waayo qofka u gargaara qofkale Ilaahay ayaa u gargaara , waa inaad raadsato dad kugu hareeraysan oo wanaagsan.

Waa inaad u diyaar noqota inaad isbadasho.

Waxkasta isku day una diyaar noqo hana ka baqanin fashilaada, noqo qof nasteexo raadinaya.

Waa inaad wixii khalad kaa dhaca aad qaadato eedayso naftaada, waa inaad ilawdo wixii hore kuu dhaafay oo aanad u xidhnaan noloshaada, waa inaad jeceshahay oo aad u jeelan tahay noloshaada waxaad rabto. Waa inaad noqoto qof wax akhriya, Waana inaad ilaahay ku xidhnaato talana saarato.

Baadigoobkii isbadelka

Haa waad murugoota oo muusanawdaa adigoo rajo dhigay, waxaad la joogtaa dadkaagii hadana waxaad dareemaysaa inaad cidlo ciirsi la' joogto.

Waad niyad jabtay oo aad is dhiibtay oo aad werwer iyo wareer qaaday adiga oo ka daalay dhibaatadan ku haysata.

Ha murugoon, hana is ciilin, hana is dhiibin ilmadana iska tir oo eeg hareerahaaga waxa ka dhacaya, waxa hubaal ah inaad arki doonto dad kaa liita oo u baahan gacantaada kuna jira xaaladaada 10 laabkeed.

Ku cibro qaado waxa qayrkaa in badan oo ka mid ah ku dhacay noloshoodiina god madow ku riday.

Adiga kaliyaata waxa ku haysta dhibaato aan cid kale kula arkayn ama kula dareemayn amase aan ahaynba wax muuqda ee aad ku xabisi karto qalbigaaga, laakiin bal eeg! immisa qayrkaa ah ayaa madaafiic lala dhacayaa maalin walba, Gaajo iyo haraad u dhimanaya, qoxoonti ah oo noloshoodu cakirantahay kana baxday farahooda,

immisaa badaha ku daadanaya, imisaa ehelkoodii guryo ku gubteen, imisa ayay Aduunyadu kaligood ku soo baxsatay iyaga oo aad u da'yar haddana faraxsan oo la tacaalaaya nolosha, iyaga oo dhoola cadaynaya qalbigoodana ka guuxayso rejo dheeraad ah, Samir na huwaday, han iyo himilo dheeraad ahna leh.

Dhib kasta oo ku soo wajahda Ilaahay ayaa kugu imtixaamaya , inaad u noqotana tahay dhankiisa, isagaa kaa samato bixin kara ee gacmaha kor ugu taag, adiga oo u ooyaya una cabanaya, intii aad cidlo ka barooran lahayd. Niyada ha ka saarin inay tani tahay daartii imtixaanka noloshuna gaabantahay raaxana danbayso ee dhibaatadu yay ku ilowsiin Janadii aad ku illaabaysay dhammaan dhibaatadii ku soo martay oo dhan.

Ha rejo dhigin waad guulaysane, Ha quusanin heerbaad gaadhiye, Quustu maaha astaanta qofka Islaamka ah, kac oo ilmada iska tir wax walba xalbay leeyihiine , xusuuso dhibaatadii Nabi Muxamed (N.N.K.H) ku dhici jirtay isaga oo ah Nabi Ilaahay doortay, intaasaa casharo kuugu filane. Samirku waa shiidaalka rejada.

Qorshaynta nolosha



Banii Aadamku jecelaa inay wax kastaa u hagaagan isaga oo iska fadhiya?

Maad is leedahay hadii aanad noloshaada qorshaynin wax kasta sidooda ayay ahaanayaan?

WAA MAXAY QORSHE?

- Waa agaasimida, isku dabaridka tallaabooyin aad u baahantahay inaad qaado, si aad u gaadho yoolka aad leedahay.
- Waa waddo mala-awaal ah oo faahfaahinaysa dhamaan tallaabooyinka loo mari lahaa natiijada socdaalkaga.

Qorshaa lagu meel maraa
Naftana lagu horumarshaa
Aduunkana lagu wadaa
Hadaadan lahayn ujeedo
Qorshaad ku qurxiso naftaada
Qawl iyo hadal loo khusuuco
Hadaadan lahayn han sare
Hurdada uga caagin dartii
Udiidin wixii kuu diida
Uduulin dartii udaalin
Bal maxaad dhaantaa dugaaga?
(Qoraha lama aqaan)

Qof kasta oo muslim ah noloshiisu way qorshaysan tahay, waa inuu mustaqbalkiisa qorsheeyo kana fikiro.

Ilaahayna in badan ayuu inagu dhiiri galinaya, inaan nolosheena qorshayno.

Noloshu waa tartan aduun iyo Aakhiraba.

Qofkii tartankaa ka dhaca nolosha ayuu ka dhacay, dadka meel sare gaadhayna waxay ku gaadheen Samir iyo awoodooda oo ay aamineen.

Aqoontu waa sababta keentay in la ina hogaamiyo kuna guulaystaan reer galbeedku, waa sababta keentay inaan dhacno, u fiirso Ibnu Casaakir wuxu yidhi wiilkaasi masjid jaamaca ayuu ku tukan jiray, maalin kasta oo jimca ah wuxu dhameeyaa qur'aanka, intaas kaliya maahee wuxu qoray taariikhda oo ah siddeetan majaladood oo majaladiiba tahay sadex boqol oo bayj ilaa todoba boqol oo bayj. Dadkii cilmi baadhayaasha ahaa waxay yidhaahdeen hadii aan qaadan lahayn 100 shahaado oo PHD ah maanu qorneen wuxu qoray, xataa maanu dhamaytirneen. wakhtigaad haysatay buu haystaa, inta aad ku dhalatay buu ku dhashay, wuxu cilmiga ka qaatay 1003 macalin oo kala duwan. Aqoonta waxa lagu badalaa ma jirto waana waxaad shaqysato.

Ma’aha wax la iibsado, ka mid noqo dadka qorsheeya noloshooda si aad u guulaysato.

Dajinta hadafka nolosha

Xasuusnow in waxa aad qaban kartaa iyo awoodaadu aanay xadidnayn.

1. Noloshaada waa in aad xakamayn (control) adiga ayaa masuul ka ah wax kasta oo noloshaada ah.
2. Mustaqbalkaaga adigu qorshee wax walba cilmiga, nolosha, guurka iyo wax kasta.
3. Waxa qalbigaaga ku jira soo bandhig.
4. Hadaf dajiso nolosha.
5. La xisaabtan naftaada.
6. Caqabadaha jidka ka qaad.
7. Isku day inaad ka midho dhaliso hadafkaaga.
8. Raadso dad wanaagsan oo firfircoon oo fikir wanaagsan, waxbarshadana jecel.
9. Daji hadafyo yar yar oo horumarkaaga aad ku gaadhayso.
10. Talaabooyin cadcad oo aad qaadayso u samee noloshaada.

11. Wakhtigaaga si fiican u maamul.

12. Dib u fiirso oo xasuusnaw waxad dajisatay.

13. Maskaxda hurdada ka kici waxa ku jira mar walba wax ka badal.

14. Fikradahaaga qor oo soo saar.

15. Maalin kastaa xisaabi waxad qabanayso.

16. Joogtee hadafkaaga.

17. Ka fagow caajiska.



Hab fikir

Waligaa hankaaga iyo himiladaada dheeree hiiigso meel saraysa oo hadafkaaga gaar yeel noolee hankaaga oo rajadaada hawl gali, waligaana habsamida iyo hubsiimada ku dadaal. Wax ku hiifa waad heli oo neceb horumarkaaga, balse dhag ha u dhigin. Waxaad hayb ka dhigataa halkad gaadh isleedahay, hiil waxaa ka dayataa ciddi aad la heer tahay, waligaa naftaadana ku hogaami diintoo ha ilaawin islaamnimo.

Mar kasta oo uu hab fikirkaagu kobco waxay baahi dheeraad ahi kuu qabataa inaad isbadal togan samayso.

Fikirku waa fal dhaca qofka iyo maskaxdiisa dhexdeeda, waa sababta keenta inuu qofku mashquulo oo fikiro isaga oo fooganaan iyo falanqayn ku sameeya hadba waxa maankiisa ka dhex guuxaya, isaga oo ilaawa ama aan ka war qabin si wacan, waxyaabaha ka ag dhacaya ama ka ag socda.

Inkasta oo ay fikraduhu kala duwan yihiin oo uu noqon karo mid togan ama taban. Laakiin maxaa laga fikirayaa?

Waxaa laga fikirayaa waxyaabo kala duwan oo ninba meel iyo hadaf ayaa u cad. tusaale: waxaan ka fikirayaa sidaan nolosha wax cusub ugu soo kordhin lahaa ee aanan culays ugu noqon lahayn, sidaad nolosha u badali lahayd, sidaad qayrkaa u dhaafi lahayd, iyo sidaad aqoonyahan la mahdiyo u noqon lahayd laguna diirsado wanaaggiisa.

Si aad u cabirto dareenkaaga ku aaddan mustaqblakaaga iyo waxaad tiigsanayso, si aad xogagaal nololeed u noqon lahyd.

Heesta tidhaa

“Ninka ugu il dheerbaa
Dadka ugu ayaan daran
Waxaan lala arkayn baa
Isaguun u muuqda”

Waxkasta oo dunida kor saran baahi iyo u jeeddo ayaa keenta kala duwan, sida cuno inaad u baahato ayaa keenta, in wax la cabo haraad ayaa keena, in la nasto daal ayaa keena, hadaba maaxaan odhan karnaa fikirka ayaa keena?

Jawaabtu waxaan ku daboolayaa xikmad shiinays ah oo tidhaa: “dhibtu waa furaha fikirka……fikirku waa furaha aqoonta…….aqoontu waa furaha guusha…….guushana waa furaha badhaadhaha”

Hadaba waxaa is weydiin leh halkeen ka bilaaba fikirka?

Ka bilow waxaad rabto ugana fikir si qoto dheer, adiga oo raba inaad ka dhaganaato fikiradaha dadka kale, kana dawow cudurka fikir la’aanta, sidee? Yacni dadka ma kala jecla hore u socod iyo dib u socod midna balse

adigu noqo qof jecel, raba, hiigsanaya, tabaya inuu hore u socdo noloshiisa oo dhan.

Fikir la'aantu waa ka kaliya ee sababta abaarta, baa'ba, iyo inay raadiso markasta waxaan iyada ka iman ama ka soo bixin.

FG: waxaa xaqiiqo ah inay diintu ogoshahay in la fikiro, sidoo kale dhiirigalinayso.

Ducadaadii la iga aqbalay

"Dhibaato kasta oo dunida ka jirta waa wax xal loo heli karo balse ifka waxaa ugu ladan qofka taladiisa Ilaahay u dhiibta una gacan gasha"

_Hamse samotalis

Akhriste ma aaminsan tahay inay ducadu tahay muhiim? Ma ducaysataa? Inteedse ducaystaa?

Ducadu waa shay cajiib ah waxay ka mid tahay cibaadooyinka ugu qaalisan ee ilaahay loogu dhawaado. Ducadu waa shayga waxa aad jeceshahay aad ugu soo

jiiddo naftaada, waxaad necebtahayna kaga hortagto masiibooyinka aad iskaga celisid wax kasta ilaahaybay gacantiisa ku jiraan guul iyo khasaaraba sidaas darteed waa inaad barido isaga oo waxaad jeceshahay weydiiso waxa lagu kala duwan yahay ee lagu kala tagay waa baryada Alle (swt) waayo qofkii ilaahay gacmahiisa hoos dhigtaa ilaahay wuu ka xishooda inuu gacmihiisa oo madhan soo celiyo.

Markaa maxaad u weydiisan laadahay ilaahay waxaad rabto iyo baahidaada? Waayo ilaahay wuu kaaga naxariis badan yahay labada waalid, sidaa darteed ka faa'idayso oo badi baryada Eebbe?

Ilaahay u gaar noqo xiliyada dadku hurdaan isaga oo kaliya bari waxad jeceshahayna weydiiso, muraadkaaga u sheego baahidaada u bandhig, isaga oo kaliya bari, waad ka heli waxaad rabto insha allah, waxaad rabto mar uun waa lagaa aqbaliye hana ka niyad jabin. Ilaahay wuxuu aayad quraana ku yidhi « i barya waa idinka ajiibiye » ilaahay bari oo haka caajisin ducada mar uun baa lagaa aqbaliyee.

Wakhtiyada ducada la aqbalo

- Eedaanka iyo aqiimka dhexdooda.
- Kala badhka habeekii.
- Wakhtiga afurka iyo suxuurta.
- Salaadda casar.
- Jimcaha saacad ka mida galinka danbe.
- Wakhtiga roobku da’ayo.

Shuruudaha ducada

- Inaad ilaahay kaligii barido.
- In waxa aad isticmaalaysaa aanay noqon xaaraan sida dharka, cunada iyo hoyga.
- Inaad aaminto inuu ilaahay kaa aqbalayo.
- Inaad qiblada u jeedsato oo aad inaad wayso qabto.
- Inaad ka toobad keento danbiyadaad gashay istiqfaartana badiso.
- Ilaahay magacyadiisa wan wanaagsan ku bari.
- In gacmaha kor loo taago.

- Muuji weynida ilaahay.
- Ku Sali rasuulka bilow iyo dhamaadba (scw).



Guul darada!!

Waa maxay guul daradu?

Guul daradu waa dhacdo ka mid ah nolosha bani aadamka taas oo ah ta kugu hogaminaysa guusha.

Ma la yaabtay sababta keenta in aad guul daraysato marar badan adigoon ogayn sababta keentay guuldarada. Qoraalkan waxaan ku soo gudbinaynaa qodobo dhowr ah oo aad uga hortagi karto guuldarada.

Noqo qof ku mintida guusha 100%

Arintan ayaa ah mid muhiim ah dadka badanaa marka ay rabaan inay guul ka gaadhaan hadaf ay lahaayeen marka ay guuldareeystaan ama caqabad ka hortimaado isla markiba waxay bilaabaan inay ka niyad jabaan oo aysan ku mintidin hadafkooda waana arin muhiim ah inuu qofu ku mintido waxa uu rabo inuu ka guul gaadho. Ka fogow inaad noqoto qof aan dabbaaldagin. Hadii mar aad gaarto qeyb ka mid ah hadafkaada samee dabbaaldag oo la wadaag dadka aad jeceshahay si nafsadaada aad u dareento ineey hore u socoto, hadafka aad gaarto haba yaraado ama inta uurabo ha la ekaado'e farxaddu waxay kuu sababi kartaa inaad hore usii dhaqaaqdo oo dhinaca guusha aad u socoto.

Hadafkaaga Diirada Saar

Mar walbo diiradda ha kuu saarnaado hadafka aad rabto inaad ka guul gaarto, isku dhex wadidda hadafyo badani waxay kuu sababi karaan inaad guul darraysato marka eey imaato hadafyo badan, hadafyada kala bixi

oo mid walbo goonidiisa ugu tafa xaydo si aad uga guul gaadhi lahayd.

Si deg deg ah ha isku dhiibin

Dadka badanaa midda ugu dhibka badan ee ay la kulmaan waa niyad jabka deg dega ah, marnaba haka quusan inaad hadafkaaga gaadho, qudhaanjada marka ay 99 mar ka soo dhacdo meesha ay rabto marka danbe way ku guulaysataa.

Rumee riyadaada

Waad rumayn kartaa riyadaada hadii aad ficil samayso.

Waxaan hubaa hadii hab fikirkaagu uu yahay mid dhaba in aad rumayn karto riyooyinkaga oo dhan waayo fikirkaaga oo sax ah ayaa dhaqdhaqaaga hagajiya, waxaad maqashaa maahmaahda tidhaahda "wax walba ood ku riyosoto waad gaadhi kartaa" macnaheeduna waa wax walba oo keensaday inaad ku riyooto waad gaadhi kartaa hadaba waxa jira qodobo ka dhigi kara riyadaada run waa kuwan ee ka bogo:-

1. **Xul riyooyinkaaga**: waa inaad xushaa riyooyinkaaga siday ukala habboonyihiin.

2. **U badal riyooyinkaaga rabitaan**: waa inaad riyooyinkaaga u badashaa rabitaan buuxa oo ay qalbiga dagtaa.

3. **Rabitaankaagana ubadal Hadafyo**: waa inaad rabitaankaaga kadhigtaa mid ku salaysan ahdaaf.

4. **Samayso Qorshe**: qorshuhu waxa uu kuu sahlayaa inaad si fidud ku gaadho ahdaaftaada.

Guusha iyo nolosha

- Guuli waa maxay?
- Guul daradu way adagtahay oo

guushuna way fududahay miyaa?

- Ma u malaynaysay inay

guushu ku imanayso si fudud?

Guushu waa wax cayiman, waa wax qofkasta yaqaan, waa wax cidii ku sifoowdaa ay dadka kaga tilmaamantahay astaamo gaara, loona xiisoodo raacida dariiqa ay mareen, iyadoo arinkani jiro hadana ma jirto wado qudha oo guusha kugu hagtaa waxaa laga yaaba halka uu mid inaga mid ahi maray, ka ku xigaana uu ku guuldaraysto.

Guushu maaha xoolo badan, maaha shaqo badan, mana aha mansab sare, balse guushu waa xasilooni nafeed, iyo daganaansho niyadeed. Guushu waa wax qof kasta u

sahla inuu si niyad sami ah ugu dhex noolaado bulshadiisa.

Waxaa suuro gal ah inaad waqti badan ku bixiso waxaad u aragto guul, balse qof kale u arko tacab khasaar.

Waaxa run ah in uu qof kasta oo dunida ku nooli jecel yahay inuu guul ka gaadho noloshiisa.

Habeen iyo dharaarna uu baadigoob ugu jiro, kuna riyoodo sida ugu fiican ee uu guushaas ku soo hoyn lahaa.

Inkasta oo uu qofku ku dadaalo guul, hadana dhibtu waxay tahay inuu marna ogayn in jidka uu hayaa uu yahay kii uu ku gaadhi lahaa guusha uu hiigsanayo. waxaanu jeclaan lahaa inuu helo ugu yaraan iftiin yar oo uu ku garan karo inuu jidka uu hayaa yahay jidkii guusha u hogaaminayay, kana bidhaansado qodobadan soo socda.

10 ka fure ee guusha lagu gaadho

1. Shanta salaadood joogtee oo ilaali khushuucdeeda.

2. Ducada badi: waayo waa wax qofku ugu jecel yahay in laga aqbalo, waxaanay kaa difaacaysa dhibaato kugu soo socota.
3. Quraan akhriska.
4. Naftana xisaab xidh u samee.
5. Iimaankaaguna wuxuu ku kordhayo kor ugu qaad.
6. Qaraabada xidhiidhi.
7. Labada waalid baarri u noqo.
8. Waxaad la saaxiibtaa qof wanaagsan iskana ilaali qofka xun in aad la saaxiibto.
9. Bulshada u noqo qof (active) ah oo firfircoon oo lagu dayan karo.
10. Ka fikir waxyaabaha wanaagsan.

Caadooyinka guusha

- Maxaa ka dhigay dadka qaar inay nolosha ku guulaystaan oo ay ka gaadhaan halkay rabeen?

Inay helaan waxay rabaan una baahan yihiin, halka aad arkayso dadka qaar inaysan helin waxay rabeen kuna nool yihiin murugo iyo walbahaar.

Hadaba dadkan maxay kaga duwan yihiin dadka kale?

Jawaabtu waxay tahay waxay uga duwan yihiin, dadka guusha gaadhaa waxay sameeyeen caadooyin wanaagsan. Laakiin saw dadka oo dhan ma haystaan isku wakhti, caqli, naf iyo isku nololba.

Maxaa kala duway?

Adigu ma jeceshahay inaad guulaysato, oo dunida baal dahaba ka gasho nolosha? Ma adka caadooyinku ee isku day.

- ✓ Seexo xilli hore soona kac xilli hore adiga oo dagan (fresh) ah.
- ✓ Tuko salaatu laylka, Wax akhriso.
- ✓ Ka fikir mustaqbalkaaga.
- ✓ Ducayso.
- ✓ Nidaami noloshada oo kala habee ogow waxa ay tahay meel kasta ood ku bixinayso hal ilbidhiqsi oo wakhtigaaga ah.
- ✓ Wax akhri in badan si aad dadka uga horumartid.

- ✓ Soo dhawee guul darada, waayo inay wax bilaabmaan hadana wax hadhaan, hadaad guul daraysato ha niyad jabin ee u diyaar garaw guul daro badan si aad halka danbe u guulaysato.
- ✓ Wax ka eeg dhinaca wanaagsan, si ay wax walba kuugu wanaagsanadaan.
- ✓ Noqo dhageyste fiican oo wax kasta dhageyso si aad cilmi u korodhsato, waayo dadka markasta guulaystaa waxa laga helaa dhibanahooda .
- ✓ Wakhti laqaado dadka aad jeceshahay, kana war hay waalidka, qaraabadaa iyo cid kasta oo ku jecel.

Sheeko Iyo Guul

Tolow marka laga sheekaynayo guul, ma qof kaa wanaagsan baa, ma se' ku dareen galisaa?

Mise waxad tahay dadka xiiso ahaan iyo madadaalo ahaan u dhagaysta ama u akhrista?

Sheekadan waxa baal dahaba ku qoray wiil aan caadi ahayn, wuxuuna sheekadii gaadhsiiyey dunida oo dhan waxayna dhiirinaysaa qof kasta oo doonaya inuu

guulaysto. Waa wiil u dhashay dalka(Australia) da'diisuna ay tahay 32 jir wuxuuna dhashay isagoon lahayn lugo iyo gacmo midna wuxuu qoray laba buug midkii ugu horeeyay waxa lagu tarjumay soddon luuqadood, wuxuuna awoodaa inuu dabaasho wuuna guursaday wuxuna dhalay carruur, waana aabo aad u wanaagsan siday xaaskiisu sheegtay, hana ilaawin inuu gacmo iyo lugo laayahay. Hadaladiisa waxaa ka mid ah "waaxan leeyahay iiman aad u xoogan waxaanan go'aansaday, in aan san dhibaatada aan la dhashay ayna iga hor istaagin gaadhida guusha".

Rajada iyo kalsoonidu waa waxa asalka u ah guusha. Haduu doono inuu guulaysto qofku guushu ma aha mid khaas u ah dad kaliya balse waa wax ka dhaxeeya dadka oo dhan, Kan dhibaataysan iyo kan kalaba, mid sabool ah iyo mid hanti haystaba.

Nick Vajcie waa qofka aad ka dhugatay dhibaatooyinkiisi haysatay wuxuu ina tusayaa inaanu jirin wax kaa celin karaa, marba haduu doono inuu guulaysto ilaahay mooyee qofkii qiil ka dhiganaya inuu

san awoodin inuu noloshiisa wax ka badalo ha eego Nick Vujicie.

Markasta wax ka ogow dadka guulaystay siday u guulaysteen iyo waxay ku gaadheen.

Ku Gaadh Guul Hal Bil

Guusha ugu wayn ee qof gaadho waa is baddelka naftiisa iyo noloshiisa hadaba si aad u gaadho isbadal dhamaystiran samee qodobadan:

1: Dhoolla cadee markasta weliba si naxariis leh, adiga oo una hadlaya si ixtiraam leh, xitaa hadii aad xanaaqsantahay ku dadaal inaad joogtayso dhoolla caddaynta.

2: Meel fadhiiso kana fikir wax qabadkaaga, horumarkaaga iyo halkaad marayso, kadib is xisaabi iskana warhay mar kasta.

3: Noqo qof markasta iyo meelkasta uu joogaba ku dhaqma run, daacadnimo, deeqsinimo, dad jacayl iyo dal jacayl, hubaal waxaad noqonaysaa qof la jeclaysan doono.

4: Maalin kastoo waagu kuu baryo ku dadaal inaad wax kusoo kordhisid nolosha, macnaha uma jeedo mobile ama camera samee laakiin ogow hadaad qof miskiina caawiso hadaad qof baahan wax uqabato inaad noloshaada wax ku soo kordhisey.

5: Doonistu waa furaha wax kasta hadii aad waydid waxaad doonaysid samayso si kasta oo aad u hanan kartid himiladaada.

6: Ku dadaal waxkastoo dan u ah naftaada iyo horumarkaaga adiga oo ilaalinya diintaada iyo xuduuda ilaahay

7: Salaad la'aan waa nolol la'aan.

Mar kastaba ahow qof udheereeya wixii wanaag iyo dan u ah ogowna inay cibaadadu tahay dantaada iyo aakhiradaada danbe wixii aad kaga badbaadi lahayd naar.

8: Samraa sadkii hela.

Noqo qof waxkasta u samra waayo hadii aad istidhaa waxkasta qasab ku gaadh adiga uun baa daali laakiin samir si aad u gaadho halkaad rabto

9: Noqo qof mar kasta waraysta saaxiibadii si aad u ogaatid waxaad ku fiicantahay iyo waxaad ku xuntahay.

10: Ha noqon markasta qof raadsada waxa xaaranta ah iska iaali hana u dhawaan kana war hay waxaad cunayso

, cabayso, xidhanayso iyo weliba waxaad isticaamalyso oo dhanba.

11: Noqo qof aan dadka xaman, aan ahayna laba wajiile dadka aan isku dirin kana dheer kibirka marnaba aanay ka muuqan xumaan iyo istusnimo.

12: Adiga oo naxariis iyo ajar raadinaya unaxariiso cid kasta, xitaa qofka ku dhiba si aad uga guulaysato.

13: Noqo qof mar kasta dadka xumaanta uga diga wanaagana ugu baaqa kulana taliya wixii wanaag ah.

14: Noqo qof mar kasta dantiisa aan udirin dadka kale kuna halayn laakiin isagu ku filan wixii dan u ahba.

15: Noqo qof ka fogaada meelaha maalayacniga iyo qosol qosolka hana ku dayicin wakhtigaaga dhayal iyo shir shaydaan.

16: Noqo qof jadwal leh, qorsha leh, go'aan cadna leh.

17: Booqo cid kastoo xanuusanaysa iyo cidkastoo dhibaato haysataba lana qaybso dhib iyo dheefba markastana ka war hay.

18: Xidhiidhi bulshadaada oo xidhiidhi qaraabadaada si aad u noqoto qof cimrigiisu dheeraado.

19:”Dhiig baxay dhafooro kuma jiro” noqo qof aan soo eegin dib balse hore usocda una gudba ogowna wixii dhacay way dhaceen wixii ku dhaawacayna way ku

dhaafeen iska ilow iminkana hagaaji oo hogaami naftaada una hogaami wax kasta oo wanaaagsan.

20: Cilmi waa caqli biiray ogow caydh ka weyn ma jirto qof caqliga ka caydh ah muhiimadu waa inaad wax akhrido si aad caqligaaga ugu biiriso caqli kale.

21: “Cagtii joogsan weydaa marbay ceeb la kulantaa” intaadan hadaba la kulmin ceebtaa ka fogow wax kastoo kuu dhawayn kara goobaha aad tagaysidna hakuu cayim naadeen sida guriga, masaajidka, wax barashada iyo guud ahaanba goobaha wanaaga laysu farayo xumanatana layskaga reebayo.

22: “Guuldaro habeenba cid bay la hoyataa”

u diyaar ahow guuldarada waayo guuldaro dabadeed bay guuli timaada hana cabsoon ee si geesinimo ku jirto u talaabso si aad ugaadhid hadafkaaga

23: “ Feejignaantu fulaynimo maaha” , noqo qof markasta feejigan waayo hadii lagaa arki waayo feejignaan qof kastaaba waxa uu ku soo dhiiran inuu noloshaada bur buriyo ilaali naftaada, sharaftaada, waalidkaaga iyo mustaqbalkaagaba.

24: “Qunyar socde qodaxi ma mudo” Noqo qof qunyar socde ah, qun yar hadle ah aan marnaba jeclaysan deg dega iyo bood boodka.

25: “Far kaliyi fool ma dhaqdo” farba farta ku xigtaa lagu kabaa noqo qof dadkiisa la tashada garabna ka dhigta wax kastoo uu qabanayana la tashada dadka ku xeeran.

26: “Meel aadan seexan doonin laguma luloodo” samee wax kastoo dan kuu ah hana ku lumin wakhtigaaga waxaan dani kuugu jirin hana ku daalin kolay waad ogtahay waadna ka warhaysaa wixii kuu dana ka bilow wakhtigaad joogtid.

27: Noqo qof marka uu tukado salaada subax aan ku noqon hurdada waayo waa muhiim inaad raadsato arsaaqdaada ama ka shaqeyso caafimadkaaga oo sameeyso jimicsi ama wax akhris.

28: Noqo qof ufiirsada hadalkiisa intaanu odhan si aanu unoqon qof la dhibsado markuu had laba oo hadalkiisu xumaan uun xanbaar san yahay.

29: Noqo qof markasta daryeela muuqaalkiisa guud iyo kan gaar ahaaneedba dharkaaga, timahaaga iyo cadayashada ilkaha oo ah mid muhiim.

30: Noqo qof markasta ka ducaysta waalidkiisa, la sheekaysta kana war haya xaalaadkooda iyo waayahooda.

31: Noqo qof la yimaada dadaal iyo karti dheeraada, ogowna qofkastoo kugu xeeran sheekh iyo shariifba wuxuu beertay uun buu goostaa.

32: Noqo qof ku qanacsan isbadalka nolosha noocay noqonaysaba dhamaan dadkii horumarka ka gaadhay noloshooda waxa ay ku qanacsanaayeen inay gaadheen meel ka fiican meeshii ay joogeen.

33: Noqo qof markasta barta wax cusub xogna hela maalin kasta oo noloshiisa kamid ah waxna ka agaada diintiisa iyo aduunyadiisa.

34: Noqo qof dakhliga soo gala wax ka kaydiya si uu u anfacsado maalinta uu u baahanyahay si aadan cidna ugu baahan.

35: Noqo qof mushkilad kastoo hortimaada ka gudbi kara waayo waxaa jira dadka qaar is dhiibamushkiladaasna aan isku dayin inay ka gudbaan .

36: Lacagi waa inaanay maamulin noloshaada ka noqo qof xora si aad u hesho xoriyad buuxda una jeclaysato noloshaada iyo mustaqbalkaaga.

37: Noqo qof waxa uu go'aansadey ama balanqaadey ka run sheega si geesinimo ahna u oofiya lehna hal adayg iyo dulqaad fara badan.

38: Nolosha khaladkastoo kugu dhacaa wuu kugu soo noqon ee wax ka baro kuna noqo khaladkaa qof waayo-arag ah waxna ka faa'ida oo aanu dib ugu dhicin khaladkaasi.

39: Marnaba ha u ogalaan dadka kale inay hoos kuu dhigaan, waxaa hubaal ah inaad noloshaada soo martay guuldarooyin fara badan si kastooy ahaataba ha u ogolaan hana dhagaysan waxa ay kuleeyihiin dadka kugu xeeran.

40: Noqo qof markasta ka sheekeyaa farxadiisa ogowna markastoo aad faraxsantahay waxaad jaanis u helaysaa inaad wax ka badasho noloshaada.

41: Ilaahay talo saaro, horumar iyo liibana haku raadin qaab xaasidnimo ah ha ku liibaan dalbin liidashada qof kale.

42: Markasta xasuusnow nimcooyinka alle kugu galaday iyo dadka ay ka maqantahay nimcadaasi ilaahayna ugu mahadnaq.

43: Qof kastoo dunida lagu qoray magaciisa baal dahab ahi waxa uu wakhtigiisii ugu badnaa siiyey wixii ku weynaa noloshiisa si uu uhelo waxa ka dhex guuxaya maskaxdiisa sidaa darteed ku dadaal inaad ka dhabayso fikradaha maskaxdaada ka guuxaya.

44: Noqo qof fikirkiisu wanaagsan yahay waayo natiijada aynu nolosheena helaynaa waxa ay noqon uun hadba waxa aynu ku fikirno iyo waxa aan niyada gashano hadii fikirkaagu yahay waa inaad guulayastaa hubaal waad guuleysan ee ficil uun raacso fikirkaaga.

45: Marka aad ogaatid kartidaada iyo awooda uu alle ku siiyey ee aan la qiyaasi karin ayaad guuleysan kartaa.

Alle (sw) waxa uu inagu barayaa quraankiisa aqoon badan waxa uu na inooga qisooday abuurta badan ee kala duwan sida xayawaanka gaar ahaan qudhaanjada, nabi Suleymaan markii uu soo socday u dhawaaqday

qoomkeedii qudhaanjooyinka ahaa iyadoo aan is dhiibin lana baxsan nafteeda balse ku dadaashay badbaadinta qoomkeeda, isku day badbaadinta noloshada iyo hogaa minta naftaada.

46: Noqo qof himiladiisu sareyso waayo hadba inta ay le'egtahay himiladaadu ayuun baad u hawl gashaa ogowna sida aanu qofna hadhkiisa uga dheeraan karin ayaanu wax himiladiisa ka weyn ama ka badan u qaban karin .

47: Noqo qofka ugu fir fircoon uguna dadaalka badan, uguna halganka badan aduunka, hadba sida aad wax u qabato ayuu ku xidhanyahay horumarkaagu.

Tusaaale ahaan marka uu ilamaha yari socod baranayo wuu kufaa hadana kacaa bal kawaran hadii uu iska fadhiyi lahaa miyuu ku guuleysan lahaa inuu socdo jawaabtu waa maya hadaba u halgan waxa aad rabto.

48: Noqo qof aan ahayn kaligii noole balse bulshadiisa ku dhex nool cidla' hays dhigin waxaad tahay caalamiye kuna caawi dadka kugu xeeran maskax iyo maalba.

49: Cid kasta oo wax ku siisa maaha micnaheedu inay kaa naxayso oo nolosha ku dhaafinayso.

Aabo Waayo Arag Ah



Wiilkaygiiyow marka kaliya ee ay tahay in aad feedh iyo gacan adeegsataa ha noqdo marka aad naftaada ka difaacayso qof gacan kuu qaaday.

Wiilkaygiiyow gabadha aad ku arkayso sawirka, suuqa, mashraxa, goobaha shaqada ama shaaracyada, ogsoonow waa nin kale walaashii ama inantiisii. Waxa aad ula dhaqantaa sida aad jeceshahay in nin kale walaashaa ula dhaqmo.

Waxa aad naftaada bartaa in ay kala shaandhayso hadalka inta aanu dibnahaaga soo dhaafin ka fiirso dhadhanka erayada iyo kalmaduhu u yeelanayaan dhagaha qofka aad la hadlayso.

Baro in qofka aad is khilaafi kartaan, kala aragtina noqon kartaan iyada oo aanay colaad shakhsi ah idin dhex marin.

Waligaa ha ogalaan in qof kale kuu fikiro, aduuyada maanta waxa jira dad aad u badan oo jecel in qofka ay maskaxdiisa ku shubaan aragti yaha ay qabaan iyo waxaay aaminsan yihiin.

Wiilkaygiiyow in qof kale aad isu eekaysiisaa ama aad isu dhererisaa waa kalsooni darro, ku kalsoonow cida iyo qofka aad tahay “dadku sida aad tahay ayaa ay kugu aqbali kuguna iman doonaan”

Wiilkaygiiyow waligaa naxariista iyo calool-dabaca ha ka tagin, kuna dadaal in aad markasta naftaada dhigto halka qofka aad la macaamilaysaa taagan yahay.

Wiilkaygiiyow marka ay noqoto in aad xaas doorato, waxa aad ogaataa in aanad marnaba doorashada haween hooyadaa kaga wanaagsanaan heli karin.



Shaqo doon

Ma ogtahay in ay shaqadu tahay niyad dhis ama hawl gal, ma taqaanaa ama ma ogtahay in ay shaqo taalo magaalada? Haa waan ogahay oo waytaal ma sidaas ayaad ku jawaabaysaa hadaad sidaa leedahay maxaad u tahriibaysaa oo aad wadanka iyo walidka u dhibaysaa ee aad uga shaqayn la'dahay dalkaaga hooyo ee xoriyada miidhana ee aad walidkaa arkayso ee aad caanka ka tahay wadanka. Way taal shaqo laakiin midbaa ku qaldan taas oo ah ma awoodo.

awooda waad kartaa ee ficil samee akhriste hal tusaale aan ku soo qaato:-

laba nin oo saaxiib ah ayaa midi waxa uu baran jiray iskuul, midina waxba muu baran jirin sidaa waxay ahaataba kii iskuulka dhiganayay waxa uu galay jamacada kii kalana waxa uu u shaqo tagay bacadlayaasha, waxay sidaa ahaataba afar sano kadib kii jamacada waa uu dhameyay Engineering oo waxa uu yidhi shaqo ma taal magalada oo waan iska nasanayaaye nagadaaya shaqo doondoonka kii kalana waxa uu sii watay shaqadiisi ilaa uu xaqle ka noqday oo uu ka taajiray.

Waxa aynu xagaas ka qaadanaynaa in labada nin ay is dhaameen oo ay isku dhaameen maskax, fikir iyo ficilba. Aynu karti isku yeelno oo aynu fadhiga ka kacno oo aynu shaqo abuurano ama aynu shaqaale noqono.

Qaladka aynu ka aminsanahay shaqada aan joojino.

Waxaa sidoo kale jira su'aalo qaldan oo laaga yaabo ama dhacdaba in ardayga ama qofku uu is weydiiyo ama uu la kaashado dad kale isaga oo markaasi ku fikiraya in uu

noqdo mid nolosha ku guulaysta waxaana ka mid ah su’aalahaasi qaldan

1. Shaqooyinkee ayaa suuq leh?

2. Waa kuwee shaqooyinka ugu mushaharka badan?

3. Shaqooyinkee ayaan dibedda ka heli karaa?

4. Shaqooyinkee mushahar badan lagu helayaa adigoon howl badan qabanayn?

5. Shaqooyinkee saacado ugu yar la shaqeeyaa?

6. Shaqooyinkee aan degdeg ugu dallici karaa?



Xikmadda!!

Waa maxay xigmaddu?

Xikmaddu waa fikir ama hadal maskaxaysan oo kuu sahlaaya in aad samayso fikrado fiican taas oo macneheedu tahay in aad taqaan wax badan oo tayadiisu wacantahay waxa laga yaaba qof weyn oo ku marin habaabiya iyo inan yar oo ku toosiya taas macneheedu maaha weyni iyo yariba ee waa kolba sida aad wax u akhrido ama aad u qorto .

Xikmaddu waxay leedahay waayo aragnimo dheeraada taas oo kuu sahlaysa in aad wax badan noloshaada ka badasho oo aad ku noolaato nolol aayo iyo mustaqbal fiicanba leh.

Odhaahyada iyo xikmadaha Xamse Samotalis

1. *noloshu kuma raadinayso balse waa inaad adigu soo raadisaa, mana imanyso guushu ilaa aad raadiso.*
2. *Nolosha halgankeeda ha joojin markaad daasho, jooji marka aad dhamayso*
3. *Hadii aanad ku dadaalin waxaad rabto inaad samayso ood gaadho waad is dhiibi ugu danbaynta.*
4. *Meesha hadaf iyo riyo ka jirto waa in awood iyo dadaalna ka jiraa.*
5. *Maalinkasta oo aad lumiso waqti iyo fursad, waa wax aan kuu soo noqon doonin, imika ka bilow hiigsigaaga nololeed.*
6. *Aamin qofka aad rabto inaad noqo, waa hubaal inaad noqon doonto.*

7. *Hadaad diyaar u noqoto shaqo, dadaal, fikir iyo hore u socod, waad gaadhi kartaa halkaad suuraysatay in ka badan.*
8. *Samayso xaqiiq adiga kuu gaar ah, u doorana mustaqbalkaaga waa muhiim e'.*
9. *Hadaad ogaato qofka aad tahay, waxaad ogaanaysaa cida aanad ahayn.*
10. *Waxa bishan ku soo mara ee adag, hadaad maarayn weydo sanadka danbe waxay ku soo mari iyaga oo ka adag.*
11. *Himilooyinka nolosha waa inay noqdaan kuwo aad u xiisto, boholyowdo, u gaajooto, u haraado, u soo jeedo hadh iyo habeen, u rafaado, u hurto naf iyo maalba si dhiirani ah iyo kalsooni ku jirtaba.*
12. *Ha iska indhotirin, dhago tirin, lugo tirin, gacmo tirin, oo haka jeesan xaqiiqooyinka nolosha ka jira. Balse wax ka ogoow xalna u raadso FIKIR OO FAQRIGA KA BAX.*
13. *Shaqsi kasta oo dunida baal dahaba ka galay waa mid kula mid ah balse fikiray, sameeyay*

isbadal nololeed,oo ku dheehan dhabar adayg iyo samir, oo talo saartay ALLAH.

14. *Nolosha maanta aad ku sugantahay oo ka fiican tii shalay ayaad hadana sii eegtaa noloshii shalay, waana astaamaha dadka guuldaraysta.*
15. *Noqo qof markasta la soo wajahan muujiya farxad, samir adag si aad u badbaadiso aayahaga iyo mustaqbalkaga.*
16. *Dad kamida dadka guulaystay ayaa la weydiiyay yaa HOGGAMINAYA DUNIDA? Waxay ku jawaabeen qof wax akhriya raadiya xog ama xaqiiq.*
17. *Waxkasta oo nolosha kaa xakameeya inaad guulaysto, horena u socoto. Maalin ayaad dhaafi ood iska furi albaabkaa xidhan balse HA IS DHIIBIN.*
18. *Maalinkasta oo cusub wax ku soo kordhi nolosha!! Uma jeedo moobil ama saacad same laakiin ogow hadaad qof dhibaataysan caawiso inaad nolosha wax ku soo kordhisay.*
19. *Dhibaato kasta oo dunida ka jirtaa waa wax xal loo heli karo balse ifka waxaa ugu ladan qofka*

taladiisa ILAAHAY u dhiibta UNA GACAN GASHA.

20. *Maalinkasta oo cusub inaad qabatid waxa aad qaban karto waa jidka guusha lagu gaadho.*
21. *Qofka bini adaamka ha ku raacin qurux, maal qabiil!! Maxaa yeelay waad ku qaldami kartaa waanay dhamadaan wax kasta balse ku raac dhaqan, aqoon, diin. Sirta dadka ku waara farxada nololsha.*
22. *Qayrkaa u adeegso hub adag oo tayo leh, sida maskaxda, qalinka, awoodaada, kartidaada iyo ficiladaada leh go'aanka adag. Si aad uga guulaysto.*
23. *Qofkasta waa qaldamaa mar iyo ka badanba laakiin waan inaad saxdo. Waana sababta qalin qoriga loogu sameeyay baabiiso, si ay khaladkeega u saxdo.*
24. *Waxkasta oo dunida la isku dayo, waa la gaadhaa wiil iyo gabadhba waana loo siman yahay laakiin waxaad leedahay NATIIJADA FIKIRKAAGA IYO FICILKAAGA.*

25. *Shalay soo noqon mayso, maanta garaad yeelo. Si aad manta uga faa'idaysto, uguna faraxdo maalin kale*
26. *U noolow cadaalad, daacad, u hiili dadkaaga, dalkaaga, diintaada balse ha u noolaan u hiiilinta hunguri, calool, iyo lacag. Yaanay noloshaada hoggaamin lacag hana noqon dhuuni raac maalinba meesha qoyan eegta.*

Tixraac

Buug

Dhab u fiiri waayaha

Himaladaada hano

Baadi goob

Daryeel magazine

Dhagaysi

Yuusuf sikiin

cAbdirisaaq faarax

Drs. Sayanab cabdi laahi