

HORYAALKA NOLOSHA

*"Marka aad billowdo in aad si dhab ah
geerida uga baqdo, waxay ka dhigan
tahay in aad qiimaha nolosha fahantay."*



SAATIBAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كنا أمة ترعى الغنم فجاء الإسلام وجعلنا أمة ترعى
! "الأمم وعندما ابتعدنا عن الإسلام صرنا أغناما ترعانا الأمم

أقصر قصة مُخيفه في القرآن "نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ" فاللهم لا تجعلنا منهم

**Ummad adhiga daajisa ayaynu ahayn, dabadeed Islaamku ayaa
yimid oo wuxuu naga dhigay ummad dadka dhaqda , Islaamkii
markii aanu ka foganay waxaanu noqonay ummad ladhaqa!**

❓ Sheekadii ugu cabsida badnayd ee Qur’aanka kariimka ah:

“Ilaahay way illoobeen, markaasuu illaway.”

- Ilaahayow ha naga dhigin mid iyaga ka mid ah

Saatibaan maxamed cali

Q: Maxamed binu maxamed cali

Tusmo

Hordhac.....

Afeef.

Hibayn.

Mahad naq.....

cutubka 1aad maxaa noola abuuray

- insaanka iyo xikmaddii loo abuuray
 - Karaameynta alle ee uu insaanka karaameeyey
 - Haybta aadanaha
-

Cutubka 2aad horyaalka nolosha

- Waa maxay ujeedada nolosha
 - Waa maxay nolosha dhabta ah
 - Maxay ibartay nolosha dhabta
-

cutubka 3aad fahanka nolosha

- Side ku garan kartaa ujeedada nolosha
 - Maxay ugu baahanahy nolosha
 - Socdaalka nolosha
-

Cutubka 4aad waqtiga

- Maareenta waqtiga
 - Maxaa waqtigeena lumiya
-

- Xalka waqti luminta
-

cutubka 5aad guusha

- Baro sida loo gaaro guusha
 - 10 calamadood ku tusinayo ina ku taagantahay jidka Guusha
 - Ha ku riyoon guusha kac oo shaqee
-

Cutubka 6aad howl karnimo

- Halganka nolosha habacsami heer kuma gayso
 - Nolol waxa ka faali qaadi karta marka taada kafaala
-

Qaadid

- Calaamadaha lagu fahmo dadka kartida badan
-

Cutubka 7aad awoodaha dahsoon

- Awoodaha dahsoon
 - Dada dahabiga ah
 - Dilaaga qarsoon
-

Cutubka 8aad jaceyl

- Waa maxay jacayl
 - Nolosha lamaanaha fiican
 - Codawga jaceelka
-

Cutubka 9aad guur

- Waaa maxay guur
-

- Sidee ayey tahay in ay lamaanaha isku doortaan
 - maxaa sababay burburka qoyska
-

Cutubka 10aad safarku dheeraa wadada fogaa

- Safarka dheeraa wadada fogaa
 - Maxaa ku hadhay walal
 - Mas uul miyaa seexatay
-

cutubka 11aad is badal

- isbadal
 - Hal ku dhig aan jacalahay
 - Talooyin ugaar ah shaqa doonka
 - Shaqaala aan la gaadhaynin
-

Cutubka 12aad dhiir gilin

- Sidee maskaxadada ugu faaideysan laheed
-

Oday daacad ah

- Qiso gaaban iyo cashir aad uwanagsn
 - Go aanso waxaad rabto nolosha
 - Baro kalamada maya
 - 25 cashir oo aan jacalaa lahaaa 25 sana ka hor inaa barto
-

Hordhac

Miyaad faraxsantahay? Ma tahay nolosha aad ku nooshahay, nolosha aad dhab ahaan u rabtay inaad ku noolaato? Haddaba, kaalay oo ila fuul doonta horyaalka "Nolosha", doontaas oo kaa

qaadi doonta halka aad maanta taagan tahay, kuna gayn doonta jasiirad aad u qurux badan oo ay naftaadu raalli ku tahay. Waxaan aad ugu faraxsanahay oo aan kugu hambalyeynayaa, adigana isku hambalyee in aad gacanta ku hayso buugga "horyaalka Noloshaada" buug aad ka helaysid farxadda, ku raaxaysiga, macaanka, deggenaanshaha iyo quruxda nolosha. Waxaa hubaal ah in dad badan maanta adduunka ay raadinayaan farxad, deggenaansho iyo ku raaxaysiga nolosha. Waxaa haysta kadeed, murugo, welwel, xanaaq joogta ah, jaahwareer, in badan waxay taagan yihiin quus iyo rejo la'aan.

Buuggan aad hadda gacanta ku haysatid wuxuu kuu soo bandhigi doonaa talaabo kasta oo aad u baahantahay in aad qaaddo, si aad u hesho horyaalka nolosha, dhanka ruuxda, maskaxda, qalbiga, jirka iyo dadka. Waxaadna ka baran doontaa sida loo nooleeyo rejadaada marka ay noloshaadu mugdi gasho!

Buuggan kuuma sheegi doono oo kaliya sida lagu gaaro horyaalka nolosha, balse wuxuu kuu sheegi doonaa tallaabbooyin (practical) ah iyo talooyin waxtar leh oo aad ku dabaqi karto noloshaada. Dhammaan waxa ku qoran buuggan ma ahan mid ku dhisan qof fikirkiisa, balse wuxuu

ka kooban yahay waxyaabaha saldhig (tiir) u ah horyaalka nolosha Buuggan wuxuu ku dareensiin doonaa raaxada nolosha dhabta ah

halka laga dhadhamiyo, waxaadna ka heli doontaa dhiirigalin aad u badan oo dhammaan beddeli doonta qaabka aad u aragtid farxadda, wuxuuna ku tusi doonaa in aad tahay qofka ugu farxadda badan adduunka, balse aanan is ogeyn! Marka aad akhriso buuggan waxaad noqon doontaa qof aan la joojin karin, ilaa uu ku noolaado maalin walba farxad

Afeef

Waxaan ka afeefanayaa wixii qalad ah ee iga dhacay inuu yahay mid aanan u qasdin, cidii markaa aragta waxaa ka codsanayaa inay igu baraarujiso, waxaa kale oo aan ka afeefanayaa afsoomaliga aan ku qoray buuggan oo ah afka caadiga ah ee dadku isu fahmaan, isumana aanan taxaluujin inaan af suugaaneed ku qoro, sababtoo ah da'yarta maanta joogtaa ee aan

doonayo inaan la hadlo waxaa laga yaabaa inay ku adkaato.

Haddii ay jiraan in kalmada qaarkood ay dadka gobollada kale degga fahmi waayaan ha la ii cudur daaro waayo anigu waxba ma hargan intii awoodeyda ah.

Ugu danbeyntii wixii aan asiibay waa mid xaga ilaahay ka yimid, wixii aan ku gafayna waa mid naftayda iyo shaydaanka xagiisa ka yimid.

Alla mahad leh

hibayn

Dhiganahan waxaan u hibeeyay dhaman kuwa ku noloday
xalado adag soo na maray xanuun qoto dheer ku waas oo wayay
cid ay u sheegtaan, sidoo kale waxaan u hibaynaya dhaman
akhristayaasha quruxda badan meel kasto oo ay aduunku ka
joogan.

Mahadnaq

Allaha weyn ee gacan qabashadiisa la'aanteed ay waxba ii
suuragaleyn ayaa mahada koowaad, tan labaad iyo tan
saddexaadba leh allaha caafimaadka caqliga iyo garashada aan
ku howgalay i siiyey, ayaa mahadaa is ka leh.
lawadayda waalid hooyo iyo aabo
iyaguna u mahad celinayaa, cimri dheer iyo caafimaad ayaan
Allelle uga baryayaa, la'aantood guul maan gaadheen.
Sidoo kale waxaan u mahad celinayaa qof waliba garab buuxa igu
siiyey ha ahaato qormada ama shaacinta waxaaan lee yahay
waad ku ma hadasantahay
Waxaa gacanta ku hysaa buuga badali noloshaada dha

CUTUBKA 1AAD

MAXA NOOLA ABUURAY

Insaanka iyo xikmaddii loo abuuray

Allihii aadanaha abuuray, wuxuu sheegay sababtii uu u abuuray. Sababta uu u abuuray waa inay isaga caabudaan. Haddaba inay isaga caabudaan, maxay macno leedahay?

Dadka qaarkood waxay u fahmi karaan, in Alle isagu u baahan yahay in la caabudo oo uu ku raaxaysanayo cibaada addoommankiisa. Sida ay boqorada iyo maxaweynayaalku ugu raaxaystaan marka loo khudduuco oo salaan iyo qaddarin khaas ah lasiiyo. Cibaadada Alle noo abuuray ma saas oo kalaa?

Inkasta oo Alle xaq u leeyahay, wixii uu doono oo weynaantiisa iyo hufnaantiisa waafaqaya, haddana cibaadadaan uu inoo abuuray macna kale ayay leedahay. Macnahaasi waxaa weeye, innaga ayaa cibaadada u baahan. Alle waxba inoogama baahna. Waa inaga kaaftoomaa. Laakiin innaga ayaa u baahan inaan caabudno. Ruuxdeenna iyo nafsaddeennu waxay u baahantahay inay Alle caabudo. Haddii ay caabudi waydo way dulloobaysaa, wayna rafaadaysaa. Nolosheenu waxay u baahantahay inaan qawaaniintiisa iyo sharcigiisa raacno. Haddii aan raaci wayno, nolosha ayaa kharaabaysa. Wax walba way isdaba- marayaan.

Dulmi iyo caddaalad darro ayaa adduunka qabsanaya. Si aan nabad iyo wanaag ugu noolaano, waxaan u baahan nahay inaan Alle caabudno. Sidaas daraadeed

cibaadada innaga ayaa u baahan ee Alle uma baahna. Waana danteenna ee dantiisa maha. Alle wuxuu yiri: "

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

[56: الذاريات]

„Kaliya waxaan u abuuray jinni iyo insiga inay I cabudan”

Aayaddaan waxay jawaab u tahay su'aalo badan oo nafta ku dhex-wareegaya. Waxaa ku sugan sababta cirka iyo dhulka iyo inta u dhexaysa loo abuuray. Waxaa ku sugan sababta Insaanka loo abuuray. Xikmadda adduunkaan oo dhan oo ah meel loo dhisay in dadka lagu kala saaro oo lagu imtixaano. Waa yaab! Waxay ina tusaysaa muhimmadda ay leedahay sida aan u fikirno iyo waxa aan samaynayno. Markaad fiiriso dadka adduunkaan ku nool fikirkooda, hammigooda, cammalkooda iyo waxa ay samaynayaan waa wax kala duwan, aadna u kala fog. Waxaad arkaysaa, xumaan xaddii ka baxday iyo wanaag aad u badan oo dhammaan ku saabsan aadanaha adduunkaan ku nool. Waa wax istaahila, in cirka iyo dhulka daraadood loo abuuro. Waa wax istaahila inay ka dhashaan Janno iyo Naar, waana wax wayn.

Karaamaynta Alle ee uu Insaanka karaameeyay

In Alle aadanaha karaameeyay oo malaa'igta ku amray inay aadam u sujuudaan oo dhulka wakiil uga dhiga oo cirka iyo dhulka iyo inta u dhexaysa loo sakhiray, waxay wax ka taraysaa xoojinta nafsadda insaanka. Marka horaba, qofka aadanaha ah wuxuu rumaysanayaa inuu wax macna leh yahay oo ay nafsaddiisu qiimo leedaahy. Fahamka noocaas ah qiimo weyn iyo dhiirigalin ayuu u noqonayaa nafsadda.

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾

[الإسراء: 70]"

“Waxaa dhab ah, inaan insaanka karaamaynay oo aan siinay, gaadiid ay fuulaan badda iyo birriga labadaba” Karaamadaas Alle uu hiweyey aadanaha, waxay u baahantahay, in mabda” laga dhigo oo qawaaniinta dawladaha lagu daro oo iskuulada lagu dhigo. Macne aad u ballaaran iyo sir weyn ayaa halkaas ku jirta. Haddii insaanka la karaameeyo oo xaqiisa la siiyo, isaga ayaa hawlaha kale oo dhan qabanaya. Isaga ayaa fikiraya. Isaga ayaa sanco loo baahan yahay soo saaraya. Isaga ayaa faqriga waa jahaya ee qani isu balaya. Isaga ayaa mushkilaadka kale oo dhan xallinaya.

Dawladaha aqoonsaday oo tixgaliyay, xuquuuda Insaanka way ka faa’iideen. Waxay soo saareen ayaa aadanaha oo dhan

isticmaalayaan. Sidaas daraadeed waxay meesha ka saareen faqrigii iyo gaajadii. Waxaa u haajiray oo u cararay dadkii wax garadka ahaa ee aqoonta lahaa ee ka tirsanaa dadka aan wali tixgalin xuquuqda Insaanka. In Insaanka la karaameeyay macnaheedu waxaa weeye in la tixgaliyo fikirkiisa, doonistiisa iyo hal abuurkiisa. Haddii aan taas la tix-galin insaanka lama karaamayn. Karaamaynta, Insaanka waxaa ku xiran gudashada iyo u qummidda wixii aan u baahnayn oo hormarka keenayay.

Wax kasta oo aadanuhu haysto waxaa sal-dhig u ah, maskaxda iyo garashada aadanaha. Waxa aan ku raaxaysanayno iyo waxa aan haysanno, waxaa soo saaray Insaan. Dareenka iyo ku baraarugidda xuquuqda Insaaku, waa furaha xalka dhibaatooyinka aadanaha, gaar ahaan kuwa aadka u baahan oo aadka u dhibaataysan.

Culumada cilmu-nafsigu, waxay ku dadaalaan inay siiyaan qofka jirran, sawir kaduwan midka uu adduunkaan ka haysto. Maxaa yeelay, intabadan waxaa jirrada nafsadda asal u ah, waxa qofku nafsaddiisa iyo caalamka ku hareeraysan uu ka haysto. Waxaa laga yaabaa inuu u haysto qofka nafsadda ka jirran, in dadka kale oo dhan cadaw u yihiin. Dabeecaddu inay cadwgiisa tahay ayuu u haystaa. Qof walba inuu isaga necebyahay ama xaqirayo ayuu u qabaa. Kaliya waxay sameeyaan culumada nafsaddu, inay qofkaas

jirran siiyaan sawir iyo muuqaal ka gedisan midkii uu horey u haystay. Kaliya waxay ka badalaan wixii uu rumaysnaa ee uu iska dhaadhiciyay. Wax wanaagsan ayay u sheegaan. Sidoo kale nafsaddiisa waxay u tusaan inay aad u qiimo badan tahay. Intaas kaliya ayay qabtaan markaas ayay lacag badan ku qaataan. Mararka qaarkood waxay ugu daraan Kaniini uu liqo hase yeeshii kiniinigaas waxa laga yaabaa inay ku xooginayaa sawirkii iyo muuqaalkii ay siiyeen ruuxa jirran.

Haybta aadanaha

Qaybtaan labaad, waxay ku saabsantahay, haybta Insaanka iyo meeshii uu kayimid iyo waxa uu yahay. Markuu abtirsado oo dhalashadiisa iyo meeshii uu ka yimid caddeeyo, waxaad ogaanaysaa inuu nasab yahay. Waxaad ogaanaysaa inuu Eebbe qiimeeyey noolaha dhanna ka isir iyo ab fiicnaysiiyey. Waxaa meesha ka baxaya aragtidi, Charles Darwin. Ninkaasi wuxuu ahaa nin u dhashay, waddanka Ingiriiska oo ku takhasusay, cilmiga noolaha. Wuxuu soo bandhigay, aragti oranaysa, in asalka aadanu ka yimid, xayawaan caadi ah, kadibna malaayiin sono, uu ku soo gaaray, qaabka uu hadda yahay. Wuxuu meesha kasaaray, in Alle SWT, uu Insaanka, si gaar ah u abuuray. Reer galbeedka oo wakhtigaas dagaal kula jiray, kaniisaddii cilmiga iyo caqligaba diiday, waxay u riyaaqeen aragtidaas Darwin.

Waxaana loogu magac daray, Cilmi. Aragtidaas, insaanka waxay u horseeday, khasaare aad u badan oo ay ka mid tahay, Daroogo, Qulub iyo inay xammili waayaan nolosha oo ay isdilaan. Baahidii ruuxda oo ahayd, inay u baahantahay, limaan, cibaado iyo inay ku xirantahay khaaligii abuuirey. Fikraddaas Darwin, waa lagu khasaaray.

Haddii Alle gacantiisa aadam ku abuuray, isla markaasna ruuxda ku afuufay, innaga oo dhana aan aadam ka nimid oo Alle aan ognahay in Eebbe ina abuuray, soo iyadaasi wax lagu faano ma ahan, intii aan wax ka sokeeya ku faani lahayn.

Miyaysan sharaf ahayn in Alle S.W.T gacantiisa kugu abuuray. Abtirsiiyaha aadanaha, qoowmiyadaha, dawladaha, qabiilada waxaa ka rasmi san oo run ah, abtirsiiin xaqiiqiga ah ee ah meesha aan ka nimid oo ciidda iyo ruuxda ah. Soo kuguma filla inaad tiraahdo waxaan ku faanayaa in Eebbe gacantiisa igu abuuray, ruuxdiisana igu afuuday, isagaas ayaan ku xirnaanaya. Waa Alle aan wax waayin, laga adkaan, wax loo sheegin, wax ku cuslaan, aan walwal iyo armaa lagaa guulaystaa aysan ku jirin.

Haddii aad rabto millions dollar oo lacag ah, Alle si sahlan oo u dhiganta “Kun” (Ahow) ayuu kugu siin karaa. Haddaba isku xir Allahaas intii aad ku xirnaan lahayd qabiil iyo dawlad iyaguba faqri iyo dulli ka baqaya.

Qabiilku kuma abuurin, kumana arzuqo, hadhowna uma noqonaysid. Marka haddii aad intaas yaqiinsantahay meelsha aad ku xirmayso ha iska xumayn oo adiga oo heli kara inaad ku xirnaato meel sare oo awood leh oo wax ku tari karta ha isku koobin qabiil adiga wax kaa damcaya ama awood iyo hiil adiga kubidaya. Marka waxaad tahay kii Alle abuuray ee ruuxdiisa ku afuufay ee ma'laa'igtiisa ku amray inay u sujuudo. Ha is yaraysan ma yarid. Ha baqin kaligaa ma tihid ee waxaad leedahay Eebbe hodan ah, awood leh, xakiima oo yaqaana wax walba halka ay ku habboon yihiin

CUTUBKA 2AAD

HORYAALKA NOLOSHA

.

Waa maxay ujeedaada nolosha

Labada maalmood ee ugu mudan noloshaadu waa maalinta aad dhalatay iyo maalinta aad garatid sababta aad u dhalatay” (The two most important days of your life: the day you are born and the day you find out why

Horta maxaad u nooshahay? Waa maxay ujeeddada jiritaankaagu?

Ma ogtahay in aad leedahay hibo iyo tayo ayan jirin qof kale oo leh? Ma ogtahay in tahay jaadgooni ah (unique)? Ma ku baraarugsan tahay in jaadgoonimadaadu tahay tayo iyo hibo dunidu u baahan tahay ayna tahay in aad dunida u soo bandhigto oo uga faa'iidayso?

Balse, si hibadaada iyo tayadaada aad dunida uga faa'iidayso waxa aad u baahan tahay in aad marka hore aqoonsato ujeeddadaada nolosha iyo sababta aad u jirtid oo dunida u joogtid, markaas ayaad noqon kartaa qof jiritaankiisa iyo ujeeddadiisa nololeed dunida wax ku soo biirin karaan. Dr. Leo Buscaglia oo ahaa qoraa iyo barafasoor Maraykan ahaa ayaa laga hayaa “it’s not enough to have lived. We should be determined to

live for something”.

Xasuuso in Eebbe wayne kor ahaaye uu bini’aadamka ku sharfay in ay noqdaan wakiilladiisa adduunka, taas oo ah ammaano iyo mas’uuliyad wayn oo Eebbe dadka u dhiibay. Eebbe wayne kor ahaaye meelo badan ayuu Qur’aanka kariimka noogu sheegay in uu naga dhigay wakiilladiisa adduunka. Eebbe waxa uu yiri “

﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ ۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾

[165: الأنعام]

(150): الصفحة - (8): الجزء - Al-An‘ām - الأنعام : سورة

.” Halkaas waxaa inooga cad in uusan jirin qof ujeeddo la’aan adduunka loo keenay. Sidaas darteed in aad garatid ujeeddadaada noloshu waa waajib diini ah ayna tahay in aad baadigoobtid oo garatid.

Waa maxay nolosha dhabta ah?

Nolsoha dhabta ah waa nolosha ku saleysan xaqiiqda, waxay ku bareysaa wax walbaa oo runta ku saleysan, ku dhaqan ama ka tag, go’aanka adigaa iska leh. Maalin kastaa oo noloshaada ku korortay waxaa kuu siiyaadayo waayo aragnimo, waxaaana baraneysaa casharo muhiim ah. Aduunkaan aan arkeyno waa

imtixaan socdo, qof walbaa wax buu ku haminayaa mana yaqaano hadafka dhabta ah ee nolosha. Taasi waxaad ku dareemeysaa dadka qaar intee ku wareeraan aduunka, ayeey mar is dhaafiyaan halka kuwa qaar ay iska noqdaan kuwo kelinimo jaceyl ah, calashaan waxay jeclaan in ay keli iska noqdaan. Hadaba si kastaa oo aad dhibaato u dareentaa ma ahan inaad heerkaas gaarto, Xusuusnow xikmad qiimo badann ayaa waxay leedahay:

Waxba ha isku wareerin dunidaan, hana ka walwalin mustaqbalkaaga, maxaa yeelay ALLAH ayaa gacanta ku haya.

Noqo qof qalbi wanaagsan oo daacad ah, maxaa yeelay dadka wanaagsan waa sida shumaca oo kale, waxay u gubaan ama ay u dhibaantahay si ay iftiin u siiyaan dadka kale. Maxaa ka qurux badan in aad ifiso, qof noloshiisa ka sabray? Maxaase ka qurux badan in aad qalbiga farxad ka dareento? Maxaa yeelay qof walbaa oo qalbi wanaagsan ALLAH ayaa qalbigiisa ifinayo. Si gaar ah u xusuusnow: Inaad damiso qof kale shumaciisa, ma kordhineyso shumaca iftiinkaaga.

Hadaba nolosha dhabta ah waa maxay? Maxaysa ku bareysaa? Qormadaan waa qormo dhiiri galin ah kuna tusineyso xaqiiqda dhabta ah ee nolosha, “wax walbaa oo xaqiiqda ku saabsan balse dadku ay iska indho tiraan”.

Maxay i bartay nolosha dhabta ah?

Nolosha dhabta ah waxay i bartay in jaamacada iyo iskuulka aan wax kabaranno kaddibna aan imtixaanada galno, laakiin nolosha dhabta ah imtixaanka ayaan galnaa kaddibna markaasaan wax barannaa Nolosha waxay i bartay in hadal gaaban oo idin dhexmara qof xikmad badan, ama dood yar ay udhiganto bil duruusteed oo kale. Nolosha waxay i bartay in aysan muhiim ahayn “maxaad hadda haysaa”, laakiin ay muhiim tahay “xaggee daqiiqaddaan kaddib rabtaa inaad gaartid”.

Waxaan bartay in ay qofka u-khayr-badan-tahay inuu ahaado diin-diin ku socda dariiqa toosan, inta uu ahaan lahaa deero ku socota dariiqa Khaladka ah.

Waxaan bartay in furaha khasaaradu uu yahay in qofku uu isku dayo inuu raalli geliyo cidkasta. Nolosha dhabta ah waxay i bartay in camalka wanaagsani uu aad uga fiican yahay hadal wanaagsan oo kaliya.

Waxaan bartay in ay badanyihiin dadka hela waanooyin badan, laakiin ay yaryihiin inta ku dhaqantaa. Nolosha dhabta ah waxay i bartay in khasaaradu aysan ceeb ahayn, laakiin ay ceeb tahay in aan waxba la tijaabin.

Waxaan bartay in ay jiraan laba nooc oo dadka ah: a) Dad u-dabaalanaya meesha uu markabku taagan yahay, iyo b) Kuwa

taagan oo sugaya in markabku uu iyaga xaggooda usoo dhaqaaqo.

Noloshu waxay i bartay in qofku uusan hoogin haddii uu khasaaro, laakiin uu khasaaro marka uu joojiyo dadaalkiisa.

Waxaan sidoo kale bartay in qofka guusha gaaraa uu yahay kan sabirka iyo dulqaadka badan. Waxaan bartay in hubka ugu weeyn ee qofku helaa uu yahay: Sabirka iyo Waqtiga.

Waxaan bartay in nolosha dhabta ah lagama maarmaan tahay in qofku uu isku dayo in uu sameeyo camal gaarsiiya ilaa xiddigaha, laakiin uusan illoobin in lugihiisu ay dhulka joogaan.

Waxaan bartay in marka aad qoslaysid uu adduunka oo-dhammi kula qoslayo, laakiin marka aad ooyaysid aysan kula ooyayn! Nolosha dhabta ah waxay i bartay in farqi weeyni u-dhexeeyo tijaabinta badan iyo ka-quusashada.

Waxaan bartay in geedkii miro-badani uu yahay kan dadku mar-walba hujuumo. Ugu dambeys waxaan bartay in dareenka wanaagsani uu yahay kii naftaadu ku qanacsan-tahay adigoo-ogsoon waxa aad samaysay in ay wanaag ahaayeen, adduunka oo-dhaniba ha kugula colloobee. Waxaan bartay in wax-kasta oo aan u-aragno in ay weeyn-yihiin oo adduunka yaal ay markii hore ku biloowdeen fikrad-yar, kana biloowdeen wax-yar.

CUTUBKA 3AAD

FAHANKA NOLOSHA

Sidee ku garan kartaa ujeeddadaada nolosha?

Jack Canfield oo ah qoraaga buugga “The Success Principles” waxa uu ujeeddada nolosha ku sheegay in aysan ahayn wax ay tahay in barato ama abuurto balse ay tahay wax ku abuuran oo aad ku dhalatay oo kaelya kaaga baahan in aad ku baraarugtid oo daaha ka fayddid marka aad ogaatidna aad keliya u baahan tahay dajinta yoolashii aad ku raacdayn lahayn gaarista iyo ka dhabaynta ujeeddada noloshaada.

Waxa kale oo yiri ujeeddada noloshaadu waa wax samayntooda aad ku raaxasatid ku na faraxdid. Tusaale ahaan: waxa laga yaabaa in ujeeddada noloshaadu tahay ka shaqaynta nabadda iyo wadajirka bulshada har iyo habeenna aad u taagnaan kartid sidii aad bulshada uga sheegi lahayd faa’iidada wadajirka iyo nabadda. Marka aad taas garatid ayaad dajisan kartaa yoolashii aad hawshaas ku qaban lahayd sida aqoontii iyo farsamadii aad bulshada la dhextagi lahayd uga na sharrixi lahayd ku na bari lahayd Muhiimadda nabadda iyo wadajirka.

Ujeeddada nolosha iyo yoolku (purpose of life and goal) waa kala duwan yihiin Jack Canfield oo mawduucaan ka hadlayay waxa uu ujeeddada nolosha iyo yoolasha ku qeexay sidaan: yoolku waa taarged (target) gaar ah oo aad waqti iyo muddo cayiman ku fulinaysid hawl gaar ah, halka ujeeddada noloshu tahay mid aan

dhammaad lahayn balse waa adeegsiga hibadaada dabiiciga ah iyo jiritaankaaga taas oo aad u adeegsanaysid si gaar (unique) ah isla markaa adiga oo raynrayn iyo farxad ku jira.

Asaga oo mar kale sii qeexaya kala duwanaanta ujeeddada nolosha iyo yoolasha, Jack Canfield waxa uu yiri: ujeeddada noloshu waa sababta (Why), sababta ka damaysta ah ee aad u jirtid/nooshahay (ultimate reason of being). Halka yoolku yahay “Maxay” (What), waxa aad doonaysid in aad gaartid ama samaysid. Sida in aad rabtid in labo sannadood gudahood aad nabad iyo wadajirka ku bartid ama ku baraarujisid dadka deggan degmada aad ku nooshahay.

Si aad waxaas oo dhan u gaartid ama u samaysid waxaa laga maarmaan ah in aad tahay qof iska adkaaday (Self-disciplined person). Ma na dhacayso in aad noqotid qof gaara ujeeddada noloshiisa adiga oo aan noqon qof iska adag oo naftiisa xakameeyay waayo guul oo dhani waxa ay ka bilaabataa iska adkaansho iyo isxakamayn.

Maxaynu uga baahanahay nolosha!.

Noloshu waa shay aad uqiimo badan marka la joogo bilow aadanka. Ma aha inaan ka hadlayo maxaad unooshahay waayo taasi waa mid iska cad waxaad unooshahayna waa inaad ilaahay caabudo. Haa, ilaahaygii abuuray koomkan. Balse waxaan ka

hadlayaa “ adigu maxaad uga baahan tahay nolosha?.” si aynu isugu dayno in ayno uga jawaabno su’aashan si waadix ah, waxaan soo qaadan doonaa 3 qodob ood adigu nolosha uga baahan tahay.

1= CILMI:

Qodobka koobaad eed uga baahan tahay adigu nolosha ood xaq ugu leedahay inaad ka heshaa waa cilmi waxtarleh. Hadii aad leedahay aqoon kugu filan ood ku garato waxa ay kala yihiin waajibka iyo xaaraantu, kala saarida xaq iyo baadilku, kala miidhida faaiidada iyo faa’iida daradu waxaad nolosha ka heshay qodob muhiim ah ood xaq ugu lahayd.

2= Awood:

Awoodu waa karitaanka iyo qabashada waxaad doonayso si dhib yar. Awooda ama kartidu waa mid kamida waxyaalaha aad adigu nolosha uga baahan tahay. Waxaa soo gudo geli doona tibixdan, caafimaadkii jidheed iyo maskaxeed ee qofka, cilmigiisa, firi-fircoonidiisa iyo qofnimadiisa taasoo ka yeelaya ruuxdan mid heshay waxay nolosha uga baahnayd.

3=Imtixaan:

Noloshan si ay macno iyo dhadhan usamayso waxaad uga baahan tahay Imtixaan. Inay ku tijaabiso inaad tahay ruux kasoo bixi karta wixii saaran ee waajibaad iyo xuquuq ah. Ma aha in aad ka

madhan tahay imtixaan noloshaan yadaaba la dhahaa daaru imtixaan.

Hadaba si aad iila fahanto waxan aan nolosha ku qofaynayo waa in aad naftaada uga baahan tahay Intan inay samayso si ay ugaadho meel sare. Ma jirto nolol meel taagan oo wax bixisa oo la dhaho noloshiibaa waxaa isiin weyday! keliya qoraalkan waxaan uqoray si qofayn ah. Oo weliba cilmiyaysan ee ka taxadar naftaada. Intan waa inta naftaadu ubaahan tahay.

SOCDAALKA NOLOSHA

Waayaha adduunka waxaad kala kulmaysaa howlo iyo dhib.

Qofna

si fudud uguma gudbi karo adduunyo isagoo raadinaya nolol fiican.

Ruux kasta oo jecel in uu ku noolaado nolol wacan waa in uu u safraa nolosha safar aad u dheer sida cilmiga loogu safro.

Socdaalku waa in aad ka tagtaa meel oo aad qabata meel adoo raadinaya raali ahaanshaha nolosha. Nolosha waa mid is bedesha

mar walba waxaad la kulmaysaa mar xalad adag oo waxaad nacaysaa joogitaanka adduunka.

Soomaaliduna waxay dhahdaa in adduunka lajooga waxaa diiday shidaad "dhib" taasna waxa ay keentay in malaayiin ummada oo

dunida ku nool ay waayaan naftooda iyagoo raadinaya nolol waarta.

Waxay usocdaaleen wadan iyagoo isaga gud baya carro, laba wadan, qaarad. Waxay baadi goob ugalaan sidii ay sacaado ugu noolaan lahaayeen. Qof walba waa sida uu isagu ugu sadcaalo nolosha.

Ruux ayaa usafrin in uu helo adduunyo isagoo umaraya waddo aad u

dheer oo dhib badan. Waxa uu la kulmaa dhibaato, waa lagu halaagaa, waa kufaa waa kacaa, waa dhididaa, waa daalaa, waa quustaa mar mar. Waxa uu isku dayaa in uu usabro nolosha balse waxa uu arkaa in aysan raali ka ahayn naftiisa xaalka uu ku sugan yahay. Waxa uu gudo galaa in uu isku diyaarsho socdaal. Waxa uu u

sootabaabushaystaa in uu tago isagoo diyaarsanaya sahay raadinaya

nolol waarta. Soomaaliduna waxay dhahdaa " Naftu orod bay kugu aamintaa", waxay u ordayaan oo adduunyo waqti ugu luminayaan in ay helaan ay uga gudbaan marxaladda ay hadda joogaan si ay u

hantaan darajo ka saraysa tan ay ku sugan yihiin hadda.

Damaca aadanaha waa mid aad u sareeya, waa mid naaqusa,

siyaada, dhex dhexaad noqda. Waa mid umaddu ay ku halaagsamaan waayo bini aadanka ayaa ah mid naf iyo maalba uhura tabcashada adduunyo iyo in ay kasbadaan maal fara badan. Tani waxay kuu horseedaysaa in aad fahanto meesha aad usocoto iyo meesha aad ka socoto.

Xagee joogtaa maanta? Xageese utabaabushaysan? Xageese qaban

oo u socotaa? Maxaase doonin ? Maxaase rajayn? Maxaase kaa maqan oo dhibkaa ugu marin? Maxaase aad isleedahay noloshaada

way ka beddalin?. Waa su'aalo ubaahan in aad lafa gurtaa kana jawaabtaa si aad u hesho waddo, una fahanto waxa kaa horeeya. Tusaale maanta waxaad joogtaa meel hoose oo kuma qanacsanid nolosha aad ku

nooshahay oo waxaa lagayaabaa in aadan ba helin quutal duruurigaaga. Waxaase lagayaabaa in aadan saddexda xili aadan ba

helin wax aad quudato oo aad ku ilaaliso nafta si ay usii noolaato.

Waxaan joogaa waddo raf ah gaariga xamuulka ah uusan marikarin

dhibna ku tahay in uu si xarago leh ugu socdo wixii saarana ay

dhib

iyo rafaad la kulmaan. Taas waxa ay keentay in aan ka guuro
maanta oo uguuro hillin laami ah si aan ugu socdaalo marin
raaxa ah

oo aanan dareemin safarkayga. Waxaan utabaabushaysan in aan
usocdaalo meel aan ka heli karo
nolol si aan adduunyadayda iyo aakhiradayda ugu shaqaysto oo
aan

uhanto nolol waarta, naftaydana raali ka noqota dareenkayga
iyo
shacbigayga.

Waxaan qabanayaa in aan aado ceel ama waadi halkaas oo aan
ka

filaayo in aan ka helidono wax kaafiya noloshayda si aan u hanto
ruuxdayda. Waana tii la yiri " Calaf waa laba cagood".

Waxaan doonayaa in aan noqdo ruux isku filan oo ka
dhamaystiran

dhan walba xag maal iyo xag cibaado si aan unoqdo qof leh
magac

iyo maamuus. Waa tii la yiri " Ama meesha ka maqnow ama ka
muuqo" oo bulshada ayaan doonayaa in aan ka muuqdo haykal
iyo

haybadna ku yeesho.

Waxaan rajaynayaa in aan ahaado ruux leh mow qif adag, waxna ka

badala heerka uu joogo. Waxaan rajaynayaa in aan ahaado ruux kamiro dhalinkara hadafkiisa iyo yoolkiisa. Waayo ruuxna kuma dhalan guul ilaa uu isagu isgaarsiyo ama u safro oo naf iyo maalba

u hura si uu bulshada iyo naftiisa wax ugu qabto isna ugaaro yoolkiisa ah in noloshiisa wax ka badalo kana guuro xero ama jabad

uuna dego xero ka wanaagsan tii hore.

Tusaale reer miyigu marka ay degan yihiin xero mudo sanooyin ah waxa ku dilaaca qaniin. Waxayse sameeyaan jabadka waa laga guuraa oo waxaa loo guuraa jabad kale ama xero si looga ilaasho xoolaha qaniinka dilaacay. Dadka qaar waxay gubaan xerada waxayna laayaan qaniinka iyagoo adeegsanaya dab holcaya si uusan

xooluhu umuqloobin.

Balse kama aysan fakarin noolaha ay gubayaan waxayse ka fakarayaan xoolahooda in ay ilaashadaan intaasna ay umaraan bad

qabka nimcada Alle siiyay.

Waxaan dareemayaa in ay noloshayda wax ka dhiman yihiin,
waxna

ay tabayso ruuxdu. Maxaa yeelay ma helo quutal daruurigayga
saddexda waqti. Waana igu adagtahay in aan u dulqaato
noloshaan

waayo naftaydu raali kama ahan in ay usabirto dhibkaan.

Aadanaha waxaa lagu yaqaan damac aad ubadan waxa uu jecel
yahay in uu ahaado kan markasta guulaysta oo waxa uu neceb
yahay

in uu fashilmo noqdana mid nolosha ka dhacsan. Inta badan
malaayiin umad ah ayaa isku dayda in ay ku noolaadaan nolol
sare

waxay umaraan dhib iyo shidaal waxayna ugu dambayn hantaan
waxay raadinayeen.

Qof walba waxa uu doono waa helaa waana waayaa laakiin inta
badan haddaad tahay qof daacad ah oo ka go'antahay in uu helo
waxa uu doonayo ayna tahay wax Alle raali ka yahay hubaashi
waad helin. Alle subxaana watacaala waxa uu ku yiri
qur'aankiisa kariimka ah (

Haddii aad goosato arrin Ilaahay talada saaro, Ilaahay wuu
jecelyahay kuwa talada saartee). suurada Al-cimraan aayada
159.

Waxaan ka fahmaynaa aayadaan waxkastoo lagu dhaqaaqayo in
ay

Alle dartii kaatahay oo aysan ka ahayn riyo keliya. Inta badan
dadka

guul daraystaa waxa ay ilaawaan qadarta asaaska nolosha oo ah
Alle

ka cabsiga iyo talasaarashada Ilaahay. Haddaaad tahay ruux jecel
samaha ku dadaal in aad samayso wax wanaagsan oo lagaaga
daydo

bulshadana anfaca adna ku anfaca.

Socdaalka iyo safarka dheer aad ugalayso noloshaada iyo in aad
wax ka beddaesho heerka aad joogto maanta waxaad u baahan
tahay

in aad hesho wasiil "waddo" aad u marto safarkaaga dheer iyo
meesha aad usocoto si aadan ulumin oo aadan uga anban
dariiq

guusha.

Waa in aad dhexda adkaysataa ileen safar baad ubixin,
calfahaagana

"kabahaaga" adkaysataa si aysan kaaga harrin ama kaaga go' in.

Waa in aad u diyaar garowdaa hillin aadan aqoon meesha
loomaro

oo aadan ogayn waxa aad la kulmi doonto.

Soomaalidu waxay dhahdaa "Sabraa sadkiis hela" oo ay ula jeedo

qofkii sabra oo dhibkasta u dulqaata ayaa guusha hanta. Allena in

badan qur'aankiisa ku sheegay in saburku yahay kan laga rabo qofkasta oo muslim ah oo ku qanacsan waxa uu socdaalka u yahay.

Alle subxaana watacaala waxa uu qur'aanka ku yiri "Ruuxa Ilaahay ka baqa ee sabra Ilaahay ma lumiyo ajirka dadka wanaaga sameeya".

Waxaan ka fahmaynaa aayadaan in saburku yahay kan kowaad ee

laga rabo ruuxa islaamka ah. Allena wuxuu ubalan qaaday qofkii ka

cabsada isaga oo sabra in uu san dayici doonin waxkasta oo uu sameeyo oo wanaag ah. Taasi waa fursa waxaa naloo ka baahan yahay in aan ka faa'idaysano jaaniska oo Alle inoo balan qaaday. Inbadan waa aragnaa dad wax balan qaadaya oo leh waxaan samayn

doonaa shaqo abuur ee halaga faa' idaysto. Laakiin waxa aan ku bixinaa naf iyo maal si aan u hanano shaqadaa nala ku

yaboohay.

Waxaa lagayabaa in aanan helin balan qaadkaa dhibna aan umarno

balse aadan waqti ku lumin kan Alle kuu yaboohay.

Waxaa nala karabaa in aan oofino balamaha si aan uhanano socdaalkeena aan ugu jirno nolosha oo u doonayno in aan guul gaarno.

Dadka inta badan ma oofiyaan balamaha waqtiga waxay ku

dadaalaan in ay buriyaan wacadkii ama yaboohii ay galaan.

Tusaale madaxdu marka ay musharixiinta yihiin waxay shacabka u

sheegaan in ay yihiin kuwo uqaban doona waxa ay jecel yihiin. In ay heli doonaan waxbarasho lacag la'aan ah, caafimaad lacag la'aan

ah, adeeg hufan, biyo iyo cuno. Dhaqaalaha oo kor looqaadayo, waddooyinka oo la dhisaayo, kaabayaasha dhaqaalaha oo kor looqaadayo. Waxayna bulshada u sheegaan in la dhisi doono waddooyinka iyo dhammaan kaabayaasha dhaqaalaha.

Laakiin balamahaas oo dhan ma oofiyaan marka la doorto. Waayo kama go'nayn in ay fuliyaan oo Alle ka cabsigi baa meesha ka maqan. Ama waxayba iloobeen aayaddii Alle qur'aanka ku sheegay

ee ahayd (Oofiya balanta, balanta waa lays waydiin doonaaye).

Mar kale waa tii Alle aayad kale ku yiri " Dadka Ilaahay

rumeeeyayoow oofiya balamaha".

Laakiin waxaan nahay bini-aadan oo ma oofino balamaha iyo

kamana faa'daysano waqtiga qiimaha badan oo Alle nasiiyay.

Waxaa nala karabaa in aan oofino waxkasta oo aan dadka ka
balan

qaadno oo aynaan noqon dadka wax sheega laakiin aan oofin.

Soomaalida waxay ku maahmaahdaa (Balan daro diin daray

leedahay), taasna waxaan ka fahmaynaa in xataa dhaqan ahaan

balan daradu tahay mid xun oo aan wanaagsanayn.

Bal eeg xadiiskaan uu soo wariyay saxaabigii waynaa ee ahaa

C/laahi Bin Cumar waxa uu yiri waxaan maqlay Rasuulka oo leh

"NNKH", Afar arrimood ruuxa laga helo wuxuu noqonayaa

munaafiq khaalisa, ninka laga helo mid ka midana waxaa ku
sugan

calaamad ka mida calaamadaha munaafiqiinta:- Waa marka la

aamino oo uu khiyaameeyo, marka uu sheekeynaayo oo uu
been

sheego, marka uu balan galo oo uu buriyo , marka uu doodayo
oo

been ku dhaarto".Waxaan xadiiskaa ka faa'idaysanayna wax

yaalo badan oo ay ka mid tahay ilaalinta balanta, in aan lays
khiyaamin, been la sheegin,
runtana lagu dhaqmo Allena laga cabsado si aan uga dheeraano
calaamadaha munaafiqiinta.

Cutubka 4aad

WAQTIGA

Karaameynta

Maaraynta waqtiga

(Inaad ka xorawdo khuraafaadka odhanaya waqti igu filan ma haysto, waan mashquulsanahay, waa arinka ugu horeeya ee aad ku hanan karto nolol habaysan iyo ka faaiidaysashada wacan ee waqtigaaga iyo noloshaba si guud ahaaneed)

Waqtigu waa shayga ugu qaalisan ee nolosheena, inkasta oo aan ku takhasusnay dayacaadiisa iyo lumintiisa, inaga oo aan ogayn inaan nahay qaar nafteena sidaa ku dilaya, waayo waqtigu waa noloshee oo dhan.

Waxaa jira khuraafaad bulshada dhexdeeda aad ugu fiday (waqti ma haysto). Waxaan arkaynaa mid odhanaya (maalin uun baan heli doonaa waqti igu filan si, aan u dhamaystiro wixii iga qabyo ah, maalin uun baan heli waqti aan fasax qaato, maalin uun baan heli waqti aan reerkayg la qaato, maalin uun baan heli waqti aan kitaabkaa ku akhriyo, ama ciyaartaa ku ciyaaro).

Hadaba mushkiladu ma tirada saacadaha ee aan haysano ayaan inagu fillayn? mise mushkiladu waxay tahay inaga ayaan waqtigeena nidaamsan si aan uga faaiidaysano?

Waxaa la isku waafaqsan yahay in dhamaanteen aan haysano 24 saacaadood maalintiiba, qaniga, faqiirka, ka farxaanka ah, ka murugaysan, ninka maalqabeenka iyo ka xashiish guraba,

Inkasta oo hadaba aan wadaagno haysashada waqtigaa qaaliga

ah, laakiin waxaan kala duwanahay sida aan uga faaiidaysanayno.

Cilmi baadhis uu sameeyay Maikal Foriyoono waa khabiir ku takhasusay maaraynta waqtiga oo maraykan ah, daraasadaas oo ku qaadatay labaatan sano wuxuu ogaaday in qofka caadiga ahi uu waqtigiisa u bixiyo sida soo socota

7 sanadood suuliga, lix sanadood miiska cuntada, 6 bilood sugitaanka calaamadaha laydhka gaadhiga hagta ,120 saacadood nadiifinta ilkaha, baadhitaanka uu sameeyay Fooriyoono: qofku maalinkii wuxuu xaaskiisa la sheekaystaa 4 daqiiqo, daqiiqad nuskeedna carruurtiisa. Inaga oo hadaba ka duulayna daraasadan waxaan leeyahay: ruuxa cimrigiisu gaadhayo 80 sanadood kaliya 240 saacadood amase 10 maalmood ayuu carruurtiisa la qaataa maxaan uga danleenahay daraasadan?

Waxaan jecalahay inaan cadeeyo mushkilada dhabta ah ee ina haysataa maaha waqti la' aan ee waa maamul xumada iyo ka faaiidaysi la' aanta waqtiga iyo qabasho la' aanta wixii munaasibka ahaa inaan qabsano

Ka xorawga Quraafaadka odhanaya waqti ma haysano, waa shayga ugu horeeya ee aan doonayno inaan ka xorayno taas oo inoo horseedayna nolol habaysan iyo ka faaiidaysi wacan oo waqtigeena ah.

Arimaha lumiya waqtiga

dhamaan ilbaxnimooyinka umadaha oo dhan waxay isku raaceen ahmiyada waqtiga. dhamaan falsafad yaqaanada iyo aqoonyahankuna waxay ka digeen beerdaraynta waqtiga. diinteena suubanina waxaan arkaynaa in nabigeenu naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee inuu si adag uga digay khatarta ay leedahay luminta waqtigu sida qawlkiisa ku cad: (laba nimco oo dadka intooda badani ay ku dagan yihiin: waa caafimaadka, iyo firaaqa) wuxuu uga jeedaa inay jiraan laba nimco oo ilaahay aadamaha ku manaystay, laakiin aanu uga faaiidaysan sidii loo baahnaa waana caafimaadka iyo waqtiga firaaqa ah (waqtiga jaaniska ah)

Ma jiro ruux caaqil ah oo waqtigiisa si fudud ku lumiya, maxaa yeelay taasi waa noloshiisii oo uu dilo, amase sida uu yidhi caalimka wayn ee xasan albasri (ina aadanoow, waxaad tahay maalmo la ururiyay, marka maalin tagto adiga badhkaa ayaa tagay). Caaqilku waa ruuxa waqtigiisa si nidaamsan uga faaiidaysta oo diida inuu arimo aan faaiido lahayn waqtigiisa ku lumiyo cimrigiisana ku dayaco

maxaa waqtigeena lumiya?!

Hadaba hadii waqtigu yahay nolosheena waxa ugu qiima badan hadana maxay dadka intooda badani waqtigooda u lumiyaan

Marka aan eegno dadka waaqicooda waxaan helaynaa in laba

arimood ay door wayn ka ciyaaraan luminta waqtigooda waana habdhaqankooda, iyo caadooyinkooda.

Adiguba hadaba akhristaha sharafta lahoow, inaad shay aaminto waxaa saldhig u ah laba arimood oo waawayn

1. Labada waalid

Oo ah had iyo jeer waxa ay kaaga sheegaan waqtiga iyo qaabka ay ka aaminsanyihiin la tacaamulka waqtiga iyo sida iyaga laftoodu waqtigooda uga faaiidaysanayaan.

Sida la ogaaday qoyska carruurtiisa ku tarbiyadeeya ka faaiidaysiga waqtiga iyo sida ugu fiican ee loola tacaamulo waxay carruurta ku beertaa dareen ah ahmiyada uu leeyahay waqtigu iyo inayna dayacin. Waxa taas lidkeeda ah qoyska had iyo jeer si fawdo ah ula tacaamula waqtiga oo aan wax ahmiyada siinin saacadaha dhaafaya, qoyskaasi carruurtooda wuxuu ku beeraa inay dhaqan u yeeshaan luminta waqtiga oo agtooda waxaa ku dhinta qiimaha waqtigu leeyahay

2. dadka kugu hareeraysan

Qaraabadaada, jaarkaaga, saxaafada, iyo guud ahaanba bulshada aad ku dhex nooshahay hadii aanay ahayn qaar uu waqtigu ahmiyad wayn la leeyahay taasi waxay ku dhaxalsiinaysaa inaad adiguna ku noolaato nolol aan qiimo siinin waqtiga iyo ka faaiidaysigiisa.

Nasiib daro waxaa saamayn wayn nolosheena ku yeeshay qiyamkaa, iyo rumaynta khaldan ee aan ka dhaxalay deegaanka inagu xeeran iyo waalidkeen. Inaguna sidoo kale carruurteena ayaan saamayn ku yeelanaaaa oo aan dhaxalsiinaa.

Si aynaan hadaba ugu wareegin xero madhan, waxay tahay talada ugu muhiimsan ee aan soo jeedinayaa inaan jabino oo aan meesha ka saarno rumayntaa khaldan , oo aan rumayno in waqtigu yahay shayga ugu muhiimsan ee nolosheena.

Marka laga yimaado caadooyinka iyo qiyamka waxaa soo raaca arin kale oo muhiima oo kamida arimaha ka qayb qaata luminta waqtiga taasina waxay tahay waa: aragtida Taban ee nafteena.

Cutbka 5aad

GUUSHA

Baro Sida Loo Gaaro Guusha

Guusha iyo isbedelka nolosha adag waxay ku bareysaa inaad yeelato hadaf, Hadaba waa maxay hadafka nolosha, sidee ku maarayn karaa hamiga nolosha?

Waxaa fiican inta aadan ku fikirin sida loo gaaro hadafka nolosha inaad fahanto maaraynta nolosha. Sabab? Sababtoo ah marka ad naftaada ka adag tahay waxaa suurto gal kuu noqonayaa wax walbaa oo aad ka leedahay nolosha. Dad badani waxay jecelyihiin in ay gaaraan meelo sare oo ay ku riyoonayaan laakin riyadoodu ma noqoto mid dhab ah.

Haddii aad hadaf leedahay misana aadan gaari karin waxaa fiican inaad isweydiiso sababta aadan u gaari karin hadafka nolosha? Maxaa kaa hor taagan gaarida hadafka nolosha? Dadka gaaray hadafka nolosha maxay kaga duwan yihiin dadka kale? su'aalahaasi markaad jawaab u hesho ayaad gaari kartaa waxa aad ku riyooneyso.

Qofkii dagaalamaa wuu guuldareysan karaa balse qofkii aanan dagaalamin waaba uu guuldareystay.

Hadafka Nolosha: Baro Sida Loo Gaaro Guusha

Sida loo gaaro hadafka nolosha ma ahan wax adag markaad rabto inaad guul gaarto. Qofka raba inuu nolosha ka gaaro horumar ma

jiraan wax ku adag mana jiraan wax ka hor istaagi karo. Waxaa u muuqdo kaliya hadafka noloshiisa. Si kastaa oo ay u adag tahay gaarida hadafka noloshiisa ma noqdo mid ka niyad-jebo.

4 sheey oo kugu dhiiro gelinayo inaad gaarto hadafka nolosha
Makra hore qormadani waa qormo kugu dhiiro gelin doonto inaad gaarto hadafka nolosha ee aad ka leedahay. Hadaba waxaa fiican marka aad akhriso qormadani inaad ka rumeeyso. Maxaa yeelay intaad akhriso hadana aadan ficil ku dhaqaaqin waxba kuu suurto gali maayaan. Hadaba maxay yihiin afarta sheey ee aad u baahantahay inaad ku gaarto hadafka nolosha?

1. Yeelo hadaf

Markaad rabto inaad gaarto meel, waxa aad u bahantahay inaad yeelato hadaf, Sababtoo ah qof bilaa hadaf ah weligii guul ma gaaro.

Taasi hadda ayaan horay kaaga sheegi karaa.

Nolosha waa safar oo ubaahan qorsheyn in loo sameeyo, haddii aadan naftaada wax u qorsheyn karin, ma yeelan kartid hadaf mana gaari kartid hadafka nolosha.

Qof walbaa oo inaga mid ah wuxuu leeyahay hami, waxyaabo badan oo uu ku haminayo, balse qof walbaa inuu gaaro hamigaasi waxa ay u baahantahay hadaf.

Dadka nolosha guusha ka gaaray waa dad intooda badan leh

hadaf, culeys kastaa iyo dhibaato kastaa oo la soo deristo waa kuwo leh dulqaadkaadkooda.

Xasuusnow: Inaad guul gaarto waxaa ka horeeyso inaad diyaar u noqoto guul ama guuldaro. Ma tahay geesi aanan ka baqan guul ama guuldaro? Haddii ay jawaabtaadu haa tahay. Waad guuleysaneysaaa.

Waxyaaba qorshaha nolosha kaa hor istaagi karo

Inaad qabto cabsi ah amaad guuldareysataa, oo uu fashil kugu yimaadaa

Xishood Iyo cabsi aad ka qabto bulshada in ay kaa yaabaan

Inaadan naftaada ku kalsoonaan sida inaad adigu isliido oo kale

Inaadan fahmin ahmiyada ay leedahay qorsho dejinta iyo sida loo maareeyo nolosha

2. Hadafka nolosha wuxuu ubaahanyahay Nasasho

Inaad jirkaaga nasiino siiso waxay kaa dhigeysaa qof hadaf iyo wax soo saar leh. Waxaa si degan ku dhisi kartaa fikrado iyo gaarida horumar la taaban karo.

3. Iska ilaali hamiga faraha badan

Inaad hami yeelato oo aad wax ku hamiso waa wax fiican laakin inaad toban waxyaabood aad isku waqti ku hamiso waxa ay kaa lumineysaa jihadaada. Waxaa kugu adkaaneyso inaad meel ku toosto oo aad ka sal gaarto. Sida darteed yeelo hal hami oo kaa

go'an inaad marka hore gaarto, kadibna aad u gudubto hamiga kale.

4. Qaado go'aan adag

Inaad go'aan adag qaadato kuuma suurto galineyso hadafka noloshaada oo kaliya ee sidoo kale waxa ay kaa dhigeysaa qof adag. Marka aad wax go'aansato waxaa fiican inaad go'aankaada kalaba labeyn, kana laaban, qalad iyo sax. Maxaa yeelay waxaad baranaysaa waxa qaldan ama waxa saxsan kadib go'aankaasi.

Xusuusnow oraahda Soomaalida ah ee oraneyso: Qof aan wax qaldin wax ma saxo. Marka aad aragto in aad wax qalad, meel ku calaameey si aadan qaladkaasi mar kale aadan u sameyn

Ugu dambeys

Inaad hadafka noloshaada gaarto waxay u baahantahay dulqaad iyo degenaan, Inaad u dejiso qorsho adag, sababtoo ah qorshuhu wuxuu kuu noqonayaa hogaan. Sidaa darteed go'aan gaar maanta oo qaado hadaf iyo qorsho dhab ah oo Adiga kuu degsan.

Waxaan rajeyneynaa in qormadani ay wax badan noloshaada ka bedeli doonto insha Allah. Horumarkaaga waa farxadeena, waxaana kugu faani doono dadka Soomaaliyeed iyo dalka Soomaaliyeed ee aad ka dhalatay. Xusuunow in aan is caawino, is

hormarino waxa ay inaga dhigeysaa, dad iyo dal sharaf leh. **10**
Calaamadood Oo Ku Tusaya Inaad Ku Taagan Tahay Jidka
Guusha

Waxaa run ah in qof kasta oo dunidan ku nooli uu jecel yahay in uu guul ka gaadho noloshiisa, habeen iyo dharaarna uu ku riyoodo sida ugu fiican ee uu guushaas u soo hoyn karo. In kasta oo sida guusha loo yaqaanno ama nooca guusha ay dadku ku kala aragti iyo faham duwan yihiin.

Si kasta oo uu qofku ugu dadaalo in uu guul, haddana dhibtu waxa ay tahay in aanu marnaba ogeyn in jidka uu hayaa uu yahay kii uu ku gaadhi lahaa guusha uu hiigsanayo, waxa aanu jeclaan lahaa in uu ugu yaraan helo bidhaan yar oo uu ku garan karo in ugu yaraan jidka uu hayaa uu yahay kii uu guusha ku gaadhayey. Qormadan waxa ay taabanaysaa arrimo qofka lagu arko loo malayn karo in uu jidkii guusha hayo, arrimahan oo ay xeeldheerayaal muddo baadhis iyo sahamin waday ka soo dheegteen dabeecadaha iyo hab-dhaqannada dadka dunida ee lagu majeerto guusha iyo horumar ay naftooda gaadhsiiyeen:

1. Mushaharkaagu yaanu noloshaada maamulin:

Haddii aad weli xorriyad buuxda u leedahay in shaqadaada marka aad doonto ka tegi karto, adiga oo aan qiimayn gaar ah siinayn

qaddarka mushahar ee aad qaadato, xitaa haddii shaqada kale ee aad ku wareegayso aad ka qaadanayso mushahar bulshada kugu xeerani u aragto in uu aad u yar yahay, waxa aad xaqiijisay guul ay dad badan oo maanta dunida kugula nooli xaqiijin kari la' yihiin. Waxa aad haysataa xorriyad aad ku qaadan karto go'aanka aad doonto oo aanad masiirkaaga oo dhan ku xidhayn go'aamada mamaulaha ama xaqalaha shaqada aad ka shaqayso. Adduunyadu ma'aha in aadn mushahar badan hesho, balse waa in aad xorriyad badan hesho si aad waqti ugu hesho arrimaha noloshaada farxad geliya iyo dadaallada aad guul shakhsi ah ku raadinayso.

2. Xidhiidhka aad bulshada la leedahay:

Waa sidee xidhiidhka aad la leedahay dadka kugu dhow, sida xaaskaaga ama saaxiibbadaada kugu dhow. Ma xidhiidh mushkilad iyo caqabado badan, canaan iyo cabasho ka buuxdo oo mar kasta khilaaf uun la xallinayaa?!

Mushkiladaha iyo is-fahmi waa soo gala xidhiidhka bulsho ee qofku waa caqabad ka hor istaagi karta in uu gaadho guusha uu niyadda ku hayo. Dadka kugu xeeran oo aad xidhiidh bulsho oo qodax yar la yeelataa waxa ay astaan u tahay in aad haysato waqti aad u jeedsan karto dadaalladaada khuseeya guusha nolosha aad ka rabto.

3. Qorshe ma ka leedahay bisha soo socota:

Kama hadlayno qorshayaasha faahfaahsan ee sannadka soo socda aad leedahay, laakiin waxaa muhiim ah in ugu yaraan muddo yare e kugu soo foodleh aad ka leedahay qorshe cad. Waa in aad aragti ka leedahay arrimaha waaweyn ee noloshaada shakhsiga iyo mihnaddaada shaqo khuseeya ee ay tahay in mustaqbalka dhow aad qabato, sidoo kale waa in aad leedahay halbeeg aad taqaanno oo bil kasta aakhirkeeda aad ku qiimayn karto waxa kaaga qabsoomay qorshayaashadii bishii hore, isla markaana aad dejiso qorshaha bisha xigta aad leedahay. Haddii aanad hab-nololeedkan marin waxa ay u dhowdahay in aanad guul la gaadhin ujeedooyinka aad nolosha ka leedahay.

4. Caawinta dadka:

Tusaale ahaan haddii aad isla imika xasuustaada dib u celiso ma xasuusan kartaa ficillo iyo hawlo aad ku caawinayo dad u baahan oo aad samaysay bishii ina dhaaftay?

Caadi ahaan dadka badankoodu ujeedada ugu mudan ee ay adduunka ka leeyihiin waa in dharaaraha ay joogaan ay farxad ku noolaadaan, waxase ay ma'oggan yihiin in furayaasha farxaddaasi ay yaallaan meel aad uga dhow meesha fog ee inta badan laga raadiyo. Keliya waxaa ku filan in ay dadka caawiyaan, xitaa haddii ay noqonayso in ficil yar oo fudud ay ku caawinayaan, tusaale ahaan arday aad ka caawisay dhamaysashada waxbarashadiisa oo

ka kala go'i lahayd caawimadaada la'aanteed, ama in qof aad ka caawiso hawlo xafiis ka galay. Mar kasta niyadda ku hay in aad cid caawiso, waxa aad arki nolosha oo farxad kuu yeelatay.

5. Ku dadaal in aad caafimaadkaaga ilaaliso:

Cuntada dufanku ku badan yahay, jimicsi la'aanta iyo sigaar cabbistu waxa ay ka mid yihiin arrimaha khatarta ku ah guusha mustaqbalka ee qofka, waayo waxa ay ku keeni karaan xaalado caafimaad darro oo ka horjoogsanaya arrimo badan oo muhiim u ah noloshiisa iyo hawlo badan oo guusha uu rabo lama huraan u noqon lahaa.

Waxaa hubaal ah in wax kasta beddelkiisa iyo cawil-naqiisa la helo, xitaa lacagta, laakiin waa ay adag tahay in caafimaadka beddel loo helo, sidaa awgeed ku dadaal in aad jimicsi samayso xitaa haddii ay noqonayso Saacad badkeed maalin kasta, hana joojin xitaa marka aad mashquulka badan tirsanayso.

6. Wax cusub baro:

Marka laga tago aqoonta laga dheefo shaqada iyo waxbarashada caadiga ah ee jaamacadda, waxa aad naftaada bartaa in ay jiraan duruus kale oo cusub oo ay barato. Ku dadaal in aad barato jimicsi cusub, xirfad cusub, ama aad koorsooyin shaqadaada muhiim u ah ka barato jaamacadaha, maxaddada iyo xitaa internet ka dhexdiisa.

Haddii aanad wax cusub baran, waxa aad ogaataa in aad ku dhex jirto dhibaato nololeed oo ay tahay in aad xal u raadiso. Haddii aad aragto ruux mar kasta waxbarasho wada, xitaa waxa uu baranayaa ha noqdo wax sahal ah oo yare e, waxa aad ogaataa in uu jidkii guusha hayo. Maalin kasta oo qorraxdu caafimaad kuugu soo baxdo ku dadaal in aanu gabbalku kuu dhicin adiga oo aan wax cusub korodhsan, ama xirfaddaada cusboonaysiin; waa taas astaanta lagu yaqaanno dadka guulaysanayaa.

7. Dhab ma kaa tahay in aad mushkiladda kaa hortimaaddo ka gudubtaa:

Waxaa jira dad si dhaqso ah isugu dhiiba mushkiladaha ka hor yimaadda oo aan wax dadaal ah gelin ka gudbisteeda, iyaga oo aad mooddo in ay sugayaan in xalku gacan kale ka yimaaddo ama mushkiladdu iyadu is xalliso. Waxaa isna jira qof kale oo aan is dhiibin, ee si joogto ah isugu daya in uu ka gudbo mushkiladda soo waajahda, xitaa haddii ay tahay mushkilad ay maskaxdiisu u arkayso in ay aad u weyn tahay; waana qofkaas qofka jidka guusha hayaa. Si dhab ah oo aad isugu daydo in aad ka gudubto caqabadaha nolosha ee kaa hor yimaaddaa waa astaan caddayaysa in aad leedahay xirfadda uu u baahan yahay qof kasta oo hiigsi fog leh, noloshana guul ka gaadhayaa.

8. Waqtigaaga waa aad xakamayn kartaa:

Is weydii inta saacadood ee aad ku qaadato baadhista iyo ku sheekaynta barkulannada bulsho ee internet ka, inta jeer ee aad asxaabtaada iskala xidhiidho adiga oo aan ujeeddo sugan lahayn? Haddii aad aragto qof aanay u xisaabsanayn saacadaha maalin kasta ka lumo isaga oo aan wax faa'ido leh qabsan, waxa aad garataa in uu hayo jidka kuwa guul darraysta. Dadka ujeedadoodu tahay in ay xaqiijiyaan riyadooda, inta badanna guul ka gaadha noloshu waa kuwa awooda in ay xisaabiyaan oo xakameeyaan waqtigooda.

9. Dakhliga ku soo gala oo aad badh kaydsato:

Dakhliga ku soo galaa xaddi kasta oo uu yahay, awood ma' u leedahay in aad wax uun ka kaydsato, haba yaraado ee. In qofku dakhligiisa wax ka dhigtaa waa xirfad karti iyo go'aan adayg u baahan, oo aanay sahal ahayn in qof kastaa sameeyo.

In qofku awood u leeyahay in uu maamulo dakhliga soo gelaya, oo uu badh ka dhigto haba yaraato ee waa calaamad si cad inoo muujinaysa in uu yahay ruux leh hal-adayg iyo xisaabtan, waana calaamad lagu garto dadka jidka guusha haya.

10. Maxaa kugu qasbaya shaqada aad hayso ama hawsha aad hadda hayso?

Weli naftaada ma weydiisay, waxa kugu qasbaya in inta aad subaxda kacdo aad qabato hawsha ama shaqada aad hayso?

Maxaa aad u shaqaysaa? Ma is tidhi, adiga oo naftaada waraysanaya. Haddii su'aashaa aanad jawaab cad u haynin. Ama aad ku jawaabtay uun in ujeedada aad u shaqaysaa ay tahay in aad lacag hesho ama mushaharku uu yahay sababta aad dartii u shaqayso. Waxaa ku fiican in aad shaqada ka tagto oo aad raadiso hawl iyo shaqo kale oo aad jeceshahay qabashadeeda.

Waa run oo lacagtu nolosha waa u lama huraan, laakiin isla markaasna waxa aad u baahan tahay, in aad lacagta ka hesho shaqo aad xiise iyo jacayl u hayso, haddii kale oo aad waqtigaaga ku lumiso shaqo aanad jeclayn ee aad lacag uun ku gashay, waxa aad ogaataa in aanad guusha jidkeedii haynin oo uu kaaga dhow yahay ruuxa maal yar ka hela shaqo uu aad u jecel yahay.

Ha ku riyoon guusha; kac oo u shaqee". –

Dadka qaar ayaa horumar ka sameeyay nolosha nuucyadeeda kala duwan ayagoo ujeedkooda uu ahaa in lagu amaano wax qabadkii ay soo ayadoo waqtiga la joogay ay ahaayeen waxyaabihii loogu baahida badnaa. Waxaan qayaasaa in maskaxdaada ay kusoo dhaceen dad badan oo taqaano ama aad ku baratay manaahijta waxbarashada, waxaa ka mid ah rag soo kordhiyay/ shaaciyay waxyaabo badan oo maanta si maalinle ah loogu isticmaalo dunnida.

Hindisida farsamooyinka iyo qalabyada isticmaalka maalinlaha ah ayaa keentay qoddobo badan oo ay ka mid tahay xal u helida mushkilada aalada iyo dad diidan in lasoo kordhiyo farsamooyinkan, haddaba taariikhda in badan oo kamid ah waxaan ku xasuuna ninkii soo kordhiyay allaada korontada.

Haddaba si aad u dhameysato maqaalkan waxaan kuu soo gudbin doonaa dhowr qodob aan isleeyahay way ku haboon tahay in horu'mar laga sameeyo inta la noolyahay.

Cibaado joogto ah

Cibaadada waxay ka mid tahay waxyaabaha nolosha qofka hagaajiya, haddii uusan qofka laheyn cibaado joogta waxaa yaraanaayo horu'marka qofka nolosha uu ka sameyn karo balse haddii aynu nolosheenu leedahay ciibaado joogta waxaa yaraan doono xummaha ay nafta doonto waxaadna horu'mar ka sameyneysaa xagga rabbi.

Cibaadada waxay ka mid tahay waxyaabaha qofka ka reeba xumaanta kasoo suurta gal ay tahay haddii uu qofka cibaadada ka haro in noloshiisa aduunyo ay usii badaneyso dhanka xumaanta. Haddaba si aan horu'mar dhab ah u sameyno marka hore waa inaan Alle raali gelinaa kana soo baxnaa waajibaadka naga saaran cibaadada alle.

Cibaada waa mid ma kid ah waxaa keena guusha, waxa guul laga sameeyana waa waxa ugu wanaagsan nolosha aduun iyo aaqiro. Cibaadada iyo faa'iidooyinkeeda ma ahan mid aan halkaan kusoo koobi karo balse arka qof kastoo Muslim dhab ah noloshiisana ka wax badan ka badeshay cibaadada.

Haddaba dhamaanteen waxaa isugu dardaarmeynaa in marka horre guul laga sameeyo cibaadada alle taasoo ah in qofka uu biiriyo cibaaddiisa si alle kuugu toosiyo wadada toosan Allena ha inaga dhigo kuwii cibaadadooda la aqbal.

Xiriirinta qaraabada

Dadka in badan oo kamid ah kuma buraarugsana faa'iidada ay leedahay xiriirinta qaraabada balse xiriirinta qaraabada waxay ka mid tahay wayaabaha horu'marka u keeno nolosha beni'aadamka gaar ahaan xillida loogu baahi badan yahay.

Haddaaba isxiriirintu waa shey inta badan nolosheena caqabad ku ah taasoo u baahan In nafta la barro siddii ay bulshada kulla dhaqmi laheyd xiriir wanaagsan iyo dhaqan ku dhisan is ixtiraam.

Waxaa laga yaabaa inay kugu soo dhaceen waxyaabo badan taasoo aadan ku buraarugsaneyn wixtarkooda, si taasi la mid ah xiriirinta qoyska ama qaraabada waa mid nolosheena muhiim u ah hase yeeshee aanan ficil ahaan sameynin, waxayna faa'iido u leedahay maskaxda qofka si uu horu'mar kaga sameeyo nolosha.

Waxaa laa yaabaa inaad isweydiineyso maxaa isku xiray horu'marka noloshaada iyo xiriirinta qoyska? Dabcan, inbadan nolosheena waxaa bedela sidda loogu dhaqmo meelaha aynu ku nool nahay taasoo asal ahaan ay tahay sidda nolosheena loogu tarbiyeeyay dhaqamada isbed-bedela ee nolosha.

Haddaba si loogu baaqsado isbedeladaan ku socda nolosha waa in nolosheena bilow ilaa iyo dhamaad ku xirnaanaataa qoyska si uusan u dabar go'in dhaqamada nolosheena.

Siddoo kale rabi wuxuu na kor yeelay in la xiriiriyo qaraabada iyo siddoo kale dadka xanuunsan, si qofka sahay uu ugu qaato noloshiisa.

Markii aan ku jirno da'da caruurnimada ilaa laga soo gaaro da'da dhalanyarada nimada waxaan ku tiirsan nahay qoyskeen si'aan ula tacaalno nolosha heerarkeeda kala duwan, waxaana wajahnaa marxalado kala si aan mar ugu soo muuqano nolosha isbedelna u sameyno heerarkeeda kala duwan balse intaa oo dhan waxaa naga caabiyo waalidkeen haddii uu san alle dhoofsan.

Siddaa darteeda si aan isbedelo dhab ah u sameyno nolosheena waa inaad nafta u horsesdnaa wixii waxtar u leh taasoo ay ka mid tahay inaan xiriirino qaraabada xiriirinta qaraabada.

Nafaqo joogta ah

Nafaqada waa mid ka mid ah waxyaabaha jirka kusoo celiya tamar-ta si jirka awood u yeesho inuu qabto howl ama shaqo taasoo waqtiga la joogo loo baahan yahay.

In jirka uu si toos ah u helo nafaqo joogta waxay ka dhigan tahay in jirka uu qabto shaqadii loo baahnaa taaso lagama maarmaan u ah nolosha qofka iyo jiritaankeeda.

Si kastaba ha'ahaatee nafaqada waxaa kasoo horjeeda nafaqo daro taasoo aan naqaano dhibaatooyinka laga dhaxlo iyo cudurada ay keento. Si aan ula jaanqaadno isbedelada cimilada iyo midda degaan ka waa in jirkeena uu helaa nafaqo joogta ah intii aan ku dadaali karno.

Waxbarasho

Waxbarashada waa mid ka mid ah waxyaabaha nolosha fududeeya kaasoo mararka qaar u jiheeya dhanka hagaagsan. Barashada cilmiga nuucyadiisa ka duwan waa mid ku dhisan jiritaanka aadanaha taaso micno ahaan u taagan waxa bulshada lagu xiriiri karo.

Waxbarashada iyo faa'iidooyinkeeda kagama hadli doono halkaan ayadoo ay jiraan waxyaabo badan ay faa'iido u tahay waxbarashada.

Xadhiga nolosha

Nolosha adduunka ee aynu nool nahay waa nolol cinwaankeedu yahay imtixaan, cutubyada ay ka kooban tahayna waa dhib iyo dheef is barbaryaal. Waa xaqiiq in qof walbaba uu helo inta uu dadaalo ee uu u samro waxa uu doonayo.

Haddaba samirku waa deeq uu Illahay uu siiyo cida addoomihiisa wanwanaagsan ka mid ah ee uu doono. Samirku waa xadhig adag oo lagu gaadho meel dheer. Sidoo kale, samirku waa buundada lagaga gubdo dhibaatooyinka nolosha. Si kastaba ha ahaatee, samirka iyo muhiimadiisa waxa ay ku cad yihiin kitaabka Quraanka kariimka ah iyo sunaha Nebigeena suubban (N.N.K.H), tusaale ahaan:

Alle (sw) waxa uu ku yidhi Quraanka kariimka ah

“Alle waa uu jecel yahay kuwa samra”

Haddii aanu qofku u dhabar adaygin dhibaataayinka nolosha, haddii aanu u samrin cidhiidhiyada, haddii aanu u dulqaadan hagardaamooyinka xidhiidhka ah ee nolosha, haddii aanu u adkaysan qadhaadhka guul darada iyo isku daygu leeyihiin, Miyuu gaadhayaa meeshuu gaar u rabay?????????

{Nimaan shaqaysani, shaah ma cabbo}, waa maahmaah soomaaliyeed ah oo dulucdeeda ujeedo ay aad u gudo balaadhan tahay, balse hadaynu si kooban u tilmaamno waxa ayna noqonaysaa in uu qofku u dadaalo una sabro wuxuu rabo.

Waxa hubaal ah, in nafta aadamuhu jeceshahay waxa fudud ee dhibta yar leh misana dheefta badan. Doonitaankan aan caddaalada ku dhisnayn wuxuu hordhac u yahay dib u dhaca balaadhan ee qofnimo, qoysnimo iyo weliba qaranimo, maxaa yeeley haddii aynu dhamaanteen wada sugno wax yar oo si fudud u dhaca waxa hubanti ah in aynu guuldaraysanayno.

Samirku in uu yahay sabab ka mid ah sababaha keena guusha, waxa cadeyn u ah in guulaystayaashu ka siman yihiin u samrida iyo u dhabar adayga howlohooda nololeed iyo u dulqaadashada dhibaatooyinka ka horyimaada inta ay ku gudo jiraan xaqiijinta han iyo himilo ay leeyihiin.

Dhab ahaan, haddaynu soo qaadano tusaale ku haboon mawduuceena oo si toosa u tilmaamaya in samirku yahay lama huraan. Waxa tusaale inoogu filan nebi Muxamed (N.N.K.H). Nebi Muxamed (N.N.K.H) waxa uu Alle soo diray isaga oo keli ah oo aan wadan wax ciidan iyo cudud milatari ah. Goorta dhexaadka guusha; sababta oo ah wax kasta oo la rabo in la gaadho waxa uu u baahan yahay in wakhti la siiyo oo lagu dadaalo isla markaana loo samro dhib kasta oo kaaga timaada gaadhida meesha aad doonaysid.

Si kastaba ha ahaatee, waxa jira qodobbo kuu fududeyn kara helitaanka in aad ku naalooto Samir midho dhal ah. Waxa ka mid ah qodobadaas:

1. In aad u fiirfiirsato oo aad dhugato aayadaha quraanka kariimka ah iyo axaadiista nebigeenii suubbanaa (N.N.K.H) ee ka waramaya muhiimada samirka iyo dheeftiisa.
2. In si fiican loogu dadaalo in la fahmo lagana faa' ideysto qisooyinkii nebiyada iyo dadkii hore wanaagsanaa.
3. In qofku dib u raadraaco sooyaalkii nololeed ee asaxaabtii iyo rasuulkeeni Muxamed (N.N.K.H).

Ugu danbeyn, waxa aynnu hubnaa, in wax kasta oo la sameeyaa uu yeesho abaal-marin togan ama mid taban. Waxa taa dhigeeda ah in haddii uu qofku ku dadaalo samirka in uu helayo abaal-marin fiican sida:

CUTUBKA 6AAD

HOWL KARNIMO

[karti]

Halganka nolosha habacsani heer kuma gayso

Marka hore qofku waa in uu iswaydiiyaa maxaa tahay adi? Qof noocee ah ayaa tahay? Sidee unooshahay? Maxaa dadka kale kaga duwantahay? Ma qof wanaagsan baatahay mise qof xun? Sidee isku tihiin socdaalka nolosha? Waa kuma qofka aad rabto in aad noqoto? Maxaa naftaada ka badali kartaa?

Su'aalahaas iyo kuwo kale oo badan ayaan rabnaa in aan iswaydiino. Haddaba waxaa lagaa rabaa in aad tiraahdo ani waxaan ahay ruux nolosha kaga jira dabaqad hoose, waxaana ahay ruux aan bulshada ku lahayn sucmad, waxaan ahay ruux aan lahayn karti, waxaan ahay ruux nacay nolosha iyo sida aan u noolahay. Waayo soomaalidu waxay dhahaan “**Habacsani heer kuma gayso**“. Taas oo ay ula jeedaan qof isagu isnacay cidna ma gayn karto darajo uusan lahayn, mana ka dhigi karto halyay iyo ruux lagu hirto.

Balse deegaanka iyo meesha aad ku nooshahay waxay saamayn ku yeelan kartaa hab nololeedkaaga sababtoo ah haddaad ku nooshahay deegaan lagu bahdilo dadka waxaad noqon qof bahdilan oo fakar iyo hal abuurtoona lahayn. Balse haddaad

joogto bay’o lagaa ixtiraamo, qadarin, qiimo, magac iyo maamuus ku leedahay waxaad noqon qof leh han sare kana gudba mar xalad kasta oo noloshaada ku ah lid iyo caqabad. Waxaadna ugudbi marxalad aad usaraysa oo aan lagaarin abid.

Waxaad dhahdaa ani waxaan ahay ruux aan bulshada kaga jirin baal dahab ah, aysan cidna itirsan, haddaan joogana aan lay magacaabin haddaan tagana aan lay soocelin haddaan maqanahayna aan laytabin. Asii aan maanta rabo in aan iska beddalo dhaqankaa oo aan noqdo qof bulshada ka dhex muuqda leh magac iyo maamuus haybad iyo sharaf.

Waxaana jeclahay in laygu yeero halyaygii dunida, markii lay arkana in fadhiga layga kaco, markii aan maqanahayna lay tabo oo lay raadsho, markii aan tagana lay soocesho. Soomaalidu waa iyaga dhaha “**Meesha ka muuqo ama ka maqnow**“, waa in aad tahay qof meel walba aad joogto laga ixtiraamo adna ixtiraama dadka kula nool iyo kan kuu ah cadawga iyo kan kuu ah saaxiibka. Hadda ka hor ayaa waxaa jiray nin reer miyi ah oo ka mid ahaa dadka reer guuraaga ah, waxaa laqaban jiray shirar iyo Allabari. Haddii shir laqabtana ninkaa looma yeeri jirin, haddii uu hadlana lama dhagaysan jirin, haddii uu tagana lama soocelin jirin. Sababtu waxay ahayd ninkaan reer miyiga ah malahayn geel, taas ayaana keentay in aan laqiimayn ninkaa.

Duruuftuna waxay kuu horseedaa in aad maqaamkaagii hoos uga dhacdo oo aadan yeelan hami sare iyo in aad la tartanto dadka dhigaaga ah balse nacas ayaa isdhiiba kaasoo nolosha ka quustay. Ninkii waxa uu go'aansaday in uu waxka bedelo hab dhaqankaa oo uu samaysto hanti iyo maal farabadan si hadhow dadkaan uga danbeeyaan. Waxa uu tabcaday geel farabadan oo gaaraya boqolaal, waxa uu yeeshay ari gaaraya kun, waxa uu yeeshay lo'aad badan iyo gammaan. Waxaa dhacday in lays kugu yimid shir, waxaana yimid ummad aad ubadan. Waa lays dhugtay mise shirka waxaa jooga ninkii hebel ahaa oo layasi jiray hadda ka hor. Waxaa la dhahay shirka waxaa inoo furaya hebel isagaana inoo daadihinaya.

Markaas ayaa dadkii oo idil dheheen hebelow noo daadihi shirka, qof aan adi ahayn maanta shirkaa ma wadaayo. Markaas ayuu inta fariistay oo afka kor utaagay yiri “Geelow tali oo shirka daadihi”. Waxay noqotay hadal aad laysla dhexmaray, dad badan iswaydiiyeen waxa uu ula jeedo geela talin. Halkaa waxaan ka daliishan karnaa in dadka badankiisa isku qadariyaan maalka laakiin aysan eegin waxkale. Waxaad aragtaa dad leh aqoon, xikmad iyo awaal dheeri balse lagu naco daruufo iyo waxaan micno lahayn.

Dadka noocaas ah oo tixgaliya hantida iyo dhaldhalaalka adduunyada waxay keentaa in ay ka dib dhacaan salaanka nolosha. Sababtoo ah waxay ilaaween in maalka badan uu Alle baxsho ciddii uu rabana siiyo ciddii uusan rabina siin. Waxay kaloo ilaaween in maalku yahay fidno oo laysku imtixaamaayo xisaab adagna ka danbayso qofkii uu Ilaahay siiyo. Waxay kaloo hilmaameen in qofka caydha ah uu Alle ka dhigay iyadoo lagu imtixaamayo dadka hantida leh. Waxay moodeen dadka xoolaha badan lasiiyay in uu Alle jecelyahay, dadkana laga doortay. Kuwa faqiirka ahna uu Eebahay nolosha ku cadibay oo lanacay.

Xikmad ayaa ahayd saddex yaysan ku dagin“**Maal, dumar iyo adduunyo**”. Balse anagu haddaan nahay bini-aadam waxaan israacinay adduunyo oo waxaan ilownay in waxakan ay yihiin maalmo qudha ka dibna ay dhammaanayaan.

Waxaa iswaydiin mudan in aad isa su'aasho ani dadka maxaan dheerahay? Waa in aad tiraahdo, ani waxaan dheerahay dadka kale karti, aqoon, Alle ka cabsi, xaq udirir, magac iyo maamuus. Waxaan ahay qof leh han sare waxaan qaban karaa waxkasta oo aadane keenay, waxaan awoodaa in aan sameeyo wax cusub oo aan horay loo ikhtiraacin.

Waxaan ahay shakhsi leh dabci wanaagsan, bulshadana waxaan kula dhaqmaa dabeecad dadka aysan ku dhaqmin. Waxaan ahay

ruux leh naxariis waxaan caawiyaa oo u gargaaraa dadka tabaalaysan oo dhan. Waxaan ahay ruux maarayn kara nolosha. Haddaad ka dhaadhiciso ruuxda in aad tahay qof hogaaminkara nafta oo u horseedikara guul iyo barwaaqo waa in aad lahaataa mowqif adag iyo howl karnimo. Taas waxay kuu sahlaysaa in aad ahaato shakhsi hadafkiisa ka mira dhaliya iyo yoolkiisa.

Markaan dib ujaleecno dadka guulaystay oo dhan waxay soomareen nolol tii ugu darnayd abid. Markaad u fiirsato habnololeedkooda waxaad isdhihin dadkaan ma ahayn bini-aadam sababtoo ah adkaysinka iyo dulqaadka ay usoomareen guulahooda. Waxaad aragtaa dad badan oo ku sookoray rafaad, silac, darxumo, hoy la'aan, hiilo la'aan, taakulo la'aan, darbi jiif IWM. Balse maanta gaaray heer darajo sare kuna nool nolol tan usaraysa, waxayna ku nool yihiin nolol raaxo leh oo aysan ku noolayn dad ka badan malaayiin. Waxaana taas keenay waa saburkii iyo dulqaadkii ay umuujiyeen halgankii noloshooda.

Alle kor ahaaye waxa uu qur'aankiisa ku yiri(**Haddii aad go'aansataan arrin, talo saarsada Allaah, Allena waa jecelyahay kuwa talo saarsadee**). Waxaan ka fahmaynaa in waxkastoo aad ku dhaqaaqayso aad talo saarsato Allaah si ay kugu fududaato arimahaaga oo dhan una gaadho dhammaan guulahaaga. Qofkii Ku kalsoon naftiisa, awoodeeda waxaa hubaal

ah in uu gaarayo meel Allaale iyo meesha uudoono. Waxaana keenaya waa kalsooni uu ku qabo awoodiisa iyo naftiisa waxayna u horseedaysaa in uu ku noolaado nolosha tan ugu saraysa.

Soomaalidu waxay dhahdaa (**Nimaan dhididin ma dhergo**) oo waxay ula jeedaan qof aan marin rafaad, silic marna magaaro nolol tan usaraysa, mana gaaro meesha uurabo waayo ma uusan shaqaysan waqtina kuma lumin dantiisa.

Waa halka ay dadku ka yiraahdaan (**Xaglo laaban xoolo kuma yimaadaan**). Taas macnaheedu waa in la shaqaysto, lagana faa'idaysto awoodaada iyo waqtiga aad haysato. Waxaa laga sharqamiyaa marar badan guulo lagaaray, balse adi ma iswaydiisay guulahaas seebaa lagu gaaray?

Waa su'aal mudan in aad waydiiso naftaada waayo waxaad helin hilin ama wado aad umarto guusha iyo qaabkii aad umaamuli lahayd awoodaada adoo ka faa'idaysanaya xiribtaada uu Alle ku siiyay. Soomaalidu waxay dhahdaa (Nimaan rafaad marin raaxo ma gaaro). Waxayna ula jeedaan, nolosha guud ahaan waxay ku dhisantaa rafaad waxayna ku idlaataa raaxo waa halka ay dadku ka dhahaan (Nimaan shaqaysan shaah waa ka xaaraan). Markale waa iyaga dhaha (Ninkii seexdaa sicii dibi dhalay). Waxaan ka fahmaynaa arrintaa in noloshu tahay mid isbedesha, lana jaanqaada hadba wacyiga lagu jiro. Maalin waxaad ku noolaan

nolol tan ugu saraysa marna nolol tan ugu liidata. Laakiin waxaa lagu amray in aad shaqaysato, muruqaaga wax kula soobaxdo. Waxaa la dhahaa (Shaqo waa sharaf), waana halka uu Nebigeenu nagala dardaarmay. Waxa uu bogaadiyay in aan shaqaysano, gacantayada wax kula soobaxno.

Cumar bin Khadaab ayaa arkay rag waaweyn oo masjidka isaga jira oo aan shaqo tagayn?

Markaas ayuu ku dhahay maxaa la shaqaysan waydeen markaas ayay dheheen Alle ayaa nasiinaya hanta marke waanu cibaadaysan, waxa uu ku yiri ma arki karo qof danbe oo fadhiya masjidka. Waxaan ka fahmaynaa in shaqadu ay tahay mid aad loo adkeeyay sharafna ay tahay. Kawaran haddaad ku nooshahay shaxaad iyo in aad shilimaad waydiisato dadka iyo adoo shaqaysta, waxna lagu waydiisto? Ma isku mid baatahay? Jawaabtu waa maya.

Nolol waxaa ka faali qaadi karta marka taada kafaalo qaado

Mararka qaar indhaheena ayaa been inoo sheego,mana dooran karno jidka saxda ah,!!

Adigoo shaqa raadis ku jira gabadh aad isjeceshihiin, bal kwrn si degdeg ah hadday kuugu tiri aan isguursano,! waayo reerkaygii

qof iguursado ayeey raadooyaan,!??

Waxaan qabaa inaad ku raacin, balse aad wax xeeladayso,
adoon qalbi jabin aadna wax ka dhaa dhiciso,

sbbtoo ah:_Nolol waxaad kafaala qaadi kartaa markaad taada
kafaala qaado,

maanta jacayl ayaa idiin muuqda, balse marka la isguursado
labadiinuba suuqa ayaad wax uga baahateen, mana haysataan
wax aad ku iibsataan,!!!

Maxaad samaynaysaa:. Dawarsi miyaad galaysaa,!!! Waa
sax ilaah inuu wax irzaaqa,. Ikin juhdiga iyo dadaalka adigaa
lagaa rabaa,

Sxb caruur iyo hooyadood bal kwrn haday caafimaad u baahdaan
adna aad ku tiirsan tahay waalidkaa ,

ma kula tahay, in reerkaasi sii dhisnaanayo!!? Ka fakar wax
badan guurka ciyaar haka dhigina,

waan ogahay inaad ku doodayso anigaa maaraysanaayo,

balse ogow sxb waxa hadalkaas kaa keenayo inuu yahay jacaylka
iyo naftu wax ey rabto,!

Sxb Waxaa jirta tallaab mu hiim ah taas oo ah: inaad albaaba
badan soo xidhto, kadib ku dhaqaaq jacaylka,Ikin kahor haba jilin
jacayl,!

Calaamadaha Lagu Fahmo Dadka Kartida Badan

Dadka kartida leh ayaa lagu gartaa calaamado gaar ah oo ay kaga duwan yihiin dadka aan kartida lahayn. 12 kaan calaamood haddii aad leedahay hambalyo waxaad ka midtahay dadka kartida badan.

Waqtigooda kuma lumiyaan calaacal:

Dadka kartida leh ma ahan kuwo meelaha calaacal la taagan oo ka eed sheegta dadka kale iyo waxyaabaha ilaahay u qoray balse waa kuwo naftooda masuul ka noqda oo dareensan in nolosha aysan ahayn mid 100% ah. Sidoo kale waqtigooda kuma dhumayaan waxyaabaha aysan kontrooli karin

Xaqooda kama tanaasulaan:

Qofka kartida leh dadka kale uma ogolaado in ay maamulaan oo xaqiisa ku tuntaan. Ma isticmaalaan erayada sida “Qofkaas ayaa waxaas igu qasbay” iwm. Waxay si xoogan u xakameeyaan dareenkooda waxayna aaminsanyihiin awoodooda.

Kama xishoodaan isbedalka:

Dadka kartida leh kama wahsadaan in ay noloshooda isbedal ku sameeyaan haddii loo baahdo. Kama cabsaan in ay iska daayaan dabeecadaha xumaanta leh oo ay raacaan wixii wanaagsan.

Kama walwalaan qancinta dadka oo dhan:

Dadka kartida leh waxay dareensanyihiin in aysan macquul ahayn in dadka oo dhan la qanciyo. Kama xishoodaan in haddii loo baahdo ay ka soo horjeesaan firkada dadka maqaamka leh isla markaana ay ka hadlaan xaq iyo cadaalada.

Kama leexdaan hawlaha culus:

Dadka kartida leh waa kuwo fahansan culeyska ay leeyihiin shaqooyinka culus balse waa kuwo aan cassi darteed u dhaafin hawl wax ka qabasho u baahan. Waxay sameeyaan qiimeyn ku saabsan hawsha taala waxayna ku dhaqaaqaan wax qabad iyaga oo fahansan qasaarada iyo faa'iida.

Mustaqbalka ayaa u muuqda:

Dadka qaar ayaa lagu yaqaan in ay ka hadlaan waayo waayo iyo sidii xaaladu ahaan jirtay balse dadka kartida leh kuma mashquulaan waqtigii hore maadaama wixii dhacay ay dheceen oo aysan soo laabanayn balse waxay xooga saaraan mustaqbalka iyo sidii ay uga guuleysan lahaayeen.

Khaladaadka kuma celceliyaan:

Dadka kartida leh markii qalad ka dhaco waxay isku dayaan in ay wax ka faa'idaan sababaha keenay qaladka iyo sidii ay xalka ugu heli lahaayeen balse ma ahan kuwo isla khaladka ku celceliya. Waxay qaataan masuuliyada qaladaadka ka dhacay.

Kama xumaadaan horumarka dadka kale:

Waxay ku farxaan horumarka iyo guulaha dadka kale iyagoo isku daya in ay la midnoqdaan dadkaas. Kama xumaadaan oo ma xaasidaan dadka horumarka gaaray. Waxay aqoonsanyihiin in horumarka lagu gaaro hawl karnimo isla markaana laga doonayo dadaal dheeri.

Kuma niyad jabaan fashilka:

Qofka kartida leh kama niyad jabo qorshayaashiisa markii uu fashil ku yimaado ee waxa uu isku dayaa in uu kor u qaado hawshiisa oo uu la yimaado fikrado kale oo uu ku gaari karo hadafkiisa. Ma joojiyo isku da'yga ilaa uu ka gaaro guul.

Ma dhibasadaan kali ahaanta:

Dadka kartida leh ka dhibsadaan marka ay kaligood yihiin balse waxay u isticmaalaan waqtigaas in ay si deggan u fikiraan oo ay la yimaadaan fikrado cusub iyo qorshayaal muhiim ah.

Waxay dareensan yihiin maqaamkooda:

Dadka kartida leh waxay ogyihiin maqaamka bani'aadamku ku leeyihiin dunida. Waxay ogyihiin in aysan jirin waxay ilaalay ama dadka kale ku sheegtaan in aysan jirin. Balse waxay raadiyaan fursado ay kaga faa'idaysaan nicmooyinka ilaahay iyo wanaaga dadka kale.

Ma filaan natiijo degdeg ah:

Hawl kasta oo ay qabanayaan dadka kartida waxay ogyihiin in

waxkasta ay qaataan waqti oo ma filaan in waxkasta daqiiqado ku dhamaadaan oo horumar lagu gaaro maalin.

CUTUBKA 7AAD

AWOODAHA DAAHSOON

Awoodda dahsoon

Illoahay awoodihiisa ayaa uu ugu deeqaa cidii uu doono, caynkasta oo ay tahay iyo cadad kasta oo ay tahayba. Awoodda jidheed waa muhiim balse waxa ka muhiimsan awoodda shakhsiyadeed ee qofka qalbigiisa ku jirta.

Kalsoonidu waa illinka laga galo guusha. Walow kalsoonida lagu qeexo ereyo iyo tibaaxo badan balse si kooban waxaynu ugu tilmaami karnaa in ay tahay “Awood dahsoon oo qofka qalbigiisa ku jirta, una suurta galisa inuu soo bandhigo wuxuu hibanaayo” . Si kastaba ha ahaatee, kalsoonidu waa shayga fududeeya howlaha adduun ee weji gabaxa badan, maxaa yeeley kalsoonidu waxa ay wadada u furtaa hanka iyo himilada qofka. Intaas waxa dheer in kalsoonidu tahay awoodda uu qofku ku cabiri karo dareenkiisa dhabta ah ee ku aadan mawqaca taagan.

In kasta oo cid kastaaba jeceshay inay hesho kalsooni, haddana taa dhigeeda waxa hesho kalsoonida in yar oo u howl-gasha helideeda. Nolol maalmeedkeena joogtada ah waxa aynu kala kulanaa dad badan oo ka habranaya in ay wajahaan caqabadaha nolosha ee kala gedisan; taasna waxa aynu ku tilmaami karnaa kalsooni daro. Xaqiiqdu waxa ay tahay in qofkastaa uu jeclaana lahaa inuu helo

kalsooni buuxda oo uu ku qabo naftiisa, go' aankiisa, maankiisa iyo weliba awooddiisa qofeed.

Si kastaba ha ahaatee, waxa jira qodobbo fududeyn kara helitaanka kalsoonida. Waxa aynu ka soo qaadan karnaa:

1. Xidhiidhka Alle oo uu qofku hagaajiyo.

Waxa aynu rumaysanahay in adduunka aynu ku guud noolnahay uu maamulo Alle (S.W) kana arrimiyo wax kasta oo ka dhacaya iyo si kasta oo ay u dhacayaanba. Sidaas darteed waxa hubaal ah qofka ku xidhma Alle (S.W) inuu siinayo kalsooni buuxda. Sidoo kale inuu qalbigiisa ka buuxin doono hodantinimo. Markaa waa in aynu badinaa ducada iyo salaada si aynu u gaadhno kalsooni nafeed.

2. In qofku yeesho dhiiranaan.

Waxa hubaal ah in wax kastaaba ku socdaan qadarka Alle, sidaas oo ay tahayna, waxa muhiim ah in aynu ku dhiirano wax kasta oo aynnu qabanayno maxa yeeley waxa ay noqonayaa laba midkood; waa ta hore' e waa in ay arrintaasi u dhacdo sida aynu rabno, waa ta xigtee waa in ay arrintaasi u dhaco sidaynu rabno si aan ahayn. Hadaba haddii ay arrintaynu rabnaa inoo hagaagto waa sideynu rabnay, waxa aynanu ka korodhsanaynaa kalsooni iyo dhiiranaan. Haddii kale oo ay inoo suurta geli weydana waxa aynu ka baranaynaa cashar waxa aynanu ka korodhsanaynaa khibrad.

3. In qofku sameeyo isku dayo fara badan.

Xigmad carbeed ayaa tidhaahda “تقرر كلما تكرر” oo macnaheedu noqonayo wixii lagu celceliyaa way sugmaan. Sidaas darteed, waxa inoo muhiim ah in aynnu sameyno isku dayo badan si loo gaadho hadafka uu qofku leeyahay.

4. In qofku lahaado is-aaminsanaan togan.

Tani waa talaabo aad muhiim ugu ah qof kasta oo raba in uu meel gaadho. In uu qofku iska aaminsanaado fikir iyo aragti togan waxa ay fududeysaa hayaanka geediga dheer ee uu qofku ugu jiro xaqiijinta hadafkiisa. Haddaba waxa inagu waajiba in aynnu hagaajino aragtida aynnu ka haysano nafaheena. Sidoo kale waxa muhiim ah in aynnu iska ilaalino afkaarta dib u dhaca iyo curyaaminta hanka qofka sababta

Da’ da dahabiga ah

Wakhtigee ugu mudan cimriga qofka? Goormuu qofku ugu awood badan yahay jidh ahaan iyo maskax ahaanba? Waa da’ dee da’ da sameyn karta isbedel rasmiya? Da’ dee baynu ku sheegi karnaa da’ da dahabiga ah? Goormaa la tabcada waxtarka timaadada?

Da’ da dhalinyarnimadu waa da’ da ugu mudan cimriga qofka, sababta oo ah waa cimri iyo da’ a u dhaxaysa laba liidasho. Dhalinyarnimadu waa cimriga ugu qaalisan ee qof aadama ihi haysto, maxa yeeley waa wakhti uu qofku sameyn karo isbedel

qofnimo iyo qaranimu. Sababta ay da' da dhalinyarnimadu u noqotay cimri qaaliya waxa ay tahay, iyada oo uu Eebbe (S.W) uu ina weydiin doona maalinta qiyaame afar (4) su' aalood oonu qofna ka hor dhaqaaqeyn ilaa uu ka jawaabo, haddaba cimriga dhalinyarnimadu waa su' aal ka mid ah afartaa (4) su' aalood ee la is weydiin doono maalinta qimaaye.

Awoodda rasmiga ah ee bulsho ay leedahay waa awoodda dhalinyarteeda. Dhalinyaradu waxa ay bedeli karaan geedi u socodka bulshadooda iyaga oo u jihatnaya tubta hore-usocodka iyo horumarka. Waxa ay had iyo jeer jaangooyaan jiho u socodka bulshadooda. Waxa ay horseedaan badhaadhe umadeed iyo barkhad bulsheed. Waxa ay horkacaan

isbedelo joogto ah oo la mahadiyo mustaqbalka. Waxa ay leeyihiin awood ka badan ta ku jirta dhalaanka iyo ciiroolaba. Waa marka ay dhalinyaradu tahay; kuwo han iyo himilo leh, dadaal iyo daacadnimo leh, hal-adayg iyo howl-karnimo leh, diin iyo deeqsinimo leh.

Awoodaha gaar ahaaneed ee dhalinyartu ku naalooto kuna keento isbedel balaadhan oo badhaadhe keena waxa ugu mudan;

1. Waxa ay leeyihiin ku dhac.

Qofka dhalinyarada ahi waxa uu leeyahay awood uu ugu dhaco wax kasta oo uu qaban karo. Tan macnaheedu waxa ay tahay in ay dhalinyaradu leeyihiin ku dhac iyo dhiiranaan shay kasta ah.

2. Waxa ay leeyihiin go' aan.

Inta badan dhalinyaradu waxa ay leeyihiin awood go' aan qaadasho, walow ay dadka waaweyni la wadaagaan awooda go' aan qaadasho haddana ta dhalinyaradu wey ka awood badantahay kana firfircoon tahay. Intaa waxa dheer in awoodooda go' aan qaadasho ay tahay mid wax weyn ka badali karta mustaqbalka umadooda.

3. Waxa ay leeyihiin maskax fayow oo firfircoon.

Dhalinyartu waxa ay leeyihiin maskax ka madhan mashquulka bulsheed ama qoysnimo sababta oo ah ma hayo xilal bulsheed, iwm.

4. Waxa ay heystaan wakhti badan oo firaaqo ah.

Dhalinyaradu inta badan iyagaa leh wakhtigooda maxaa yeeley ma jiraan masuuliyado badan oo korkiisa saran. Qofkuna haddii uu weynaado waxa bata xidhiidhadiisa uu la leeyahay bulshada.

Ugu danbeyn, maadama oo aynnu soo aragnay in wakhtigu yahay ma door soomo aan istaagayn gaar ahaana uu ugu sii muhiimsan yahay wakhtiga dhalinyarannimadu, waxa aynnu soo qaadan doona sida ugu haboon ee wakhtiga loo maareeyo loogana faa'

idaysto. Haddaba talabooyinka la qaadayo marka la rabo in la maareeyo wakhtiga waxa ka mid ah:

1. Alle ku xidhnow
2. Dejiso hadaf aad rabto in aad xaqiijiso ama meel aad rabto in aad gaadho
3. U kala horeysii arrimahaagu sida ay u kala muhiimsan yihiin

Kala horeysiinta howlaha aad rabto in aad qabataa waxa loo kala saaraa afar waaxood oo kala ah:

1. Kuwo muhiim ah degdega ah
2. Kuwo muhiim ah balse aan degdeg ahayn
3. Kuwo aan muhiim ahayn balse degdeg ah
4. Kuwo aan muhiimna ahayn degdega ahayn
4. Samayso jadwal maalmeed, mid usbuuca oo dhan ah, mid bille ah iyo mid sanadle ah.
5. Sameyso wakhti kama dambeys ah shaqo kasta.
6. Mar kasta sido buug yarahaaga (note book).
7. Howl kasta wakhtigeeda qabo, jooji dib u dhigista.
8. Samee is qiimeyn joogto ah.
9. Iska ilaali waxyaabaha wakhtiga dila.
10. Qor caadooyinkaaga liita ee wakhtiga badan

kaa qaata ka dibna isku day in aad yareyso oo ayna wakhti badan kaa qaadan.

Haddaba haddii aynnu qorshayno wakhtigeena maxaa faa' iido aynnu helaynaa??????

Faa' idooyinka laga helo in uu qofku wakhtigiisa maamulaa maaha mid hal iyo laba lagu soo koobi

1. Wakhtigu waa hantida ma guurtada ah ee uu qof walba Alle siiyey waana ra' sumaalka qof walba.

2. Da' da dhalinyarnimadu waa wakhtiga ugu muhiimsan uguna qaalisan ee qofka soomara.

3. Kala horeysiinta hawluhu waxa ay keenaan horumar iyo hore usocod nololeed.

4. Wakhtigaaga oo dhan ku buuxi cibaadada Alle. Gaar ahaan wakhtiga dhalinyarnimada si aad uga mid noqoto kuwo uu Alle u hadhaynayo maalinta qiyaame.

5. Isku kalsoono

Dilaaga qarsoon

Sunta cagaaran ee qaadku waa aafu iyo dhibaato bulsheed oo ku habsatay umadda Somaliland iyo guud ahaan soomalida. Waa geed maandooriye ah. Waa shay badala maanka iyo maskaxda qofka. Waa geed naafeeya sharafta qofka. Waa geed curyaamiya

dhaqaalaha qofka iyo qarankaba. Waa geed hagardaameeya habdhisyada kala duwan ee jidhka. Waa geed duullaan cad ku ah caafimaadka qof. Waa geed qofka u horseeda dib u dhac iyo dan la' aan nololeed. Waa geed aan la mahadin cidhibtiisa gebi ahaanba. Waa geed aan laysku khilaafsanayn in cunistiisa iyo ka ganacsigiisuba tahay xaaraan.

Qaadku waa geed ku baxa dhulka joogiisu sareeyo. Waa geed u baahan biyo badan si uu u baxo. Waxa ku baxa beeridiisa dhaqaale iyo howl aan yareyn.

Qaadka waxa dhaqaale xooggan uu ka soo galaa dowlada Ethiopia ee xuduuda la leh Somaliland. Dhab ahaana, waxa uu qaadku ka mid yahay waxyaabaha ay lacagta iyo dhaqaalaha adagiba kaga baxdo Somaliland isla markaana ugu tagto dalka beera ee Ethiopia. Gobolada ugu badan ee laga beero qaadka waxa ka mid ah Hawaday, waana magalo ka mid ah gobolka Oromiya oo dhaca dhanka bari ee dalka Ethiopia juquraafi ahaan. Qaadku wuxuu saameyn taban ku leeyahay dhinacyada kala duwan ee nolosha qofka, hadday tahay diin ahaan, dhaqaale ahaan, caafimaad ahaan, sharaf ahaan, horumar ahaan iyo weliba dhisme qoys ahaaneed. Haddaynu si kooban u xusno midkasta saameynta taban ee qaadku ku leeyahay dhinacyada nolosha, waxa kamida:

1. Diin ahaan

Waxa cad in qof u xadhko xidhay cunida qaadku adag tahay inuu guto waajibaadka uu Eebbe inagu waajibiyey, xitaa haddii u guto u gudan mayo sidii habooneyd ee loo baahna. Sababta uu badana qaadku u saameeyo diinta waxa kow ka ah, iyada oo cunida qaadka lagu qaato muddo iyo wakhti dheer taas oo fursad fiican siineyn cibaadaadka ay salaadu kow ka tahay. Waa mar uu qaadiroonayo iyo mar uu mirqaansanyahay, maba jirto fursad u bannaan addeecida Eebbe.

2. Dhaqaale ahaan

Qaadku wuxuu ugu tunweyn yahay waxyaabaha curyaamiya dhaqaalaha qofka iyo qoyskaba. Wuxuu xidada u siiba dhigaalka qofka u dhigmi lahaa ee uu ku tamarin lahaa timaada. Waxa uu qofka ka dhigaa haan gun la' a oo aan lahaynba wax kayd ah oo u yaala. Waxa kaga baxda qofka lacag uu dhigan lahaa mustaqbalka taas oo anfaci

lahayd. Sidoo kale, wuxuu qeyb libaax leh ka qaataa sixir-bararka ragaadiyey dalkeena.

3. Caafimaad ahaan

Waxa markhaati ma doona inuu qaadku saameyn xun ku leeyahay caafimaadka qofka aadamaha ah, kaa soo sababa xanuuno badan oo khatar oo xitaa mararka qaar sababi kara dhimasho. Waxa ka

mid ah xanuunada uu sababo qaadku: wadne xanuun, xanuunada ku dhaca dhimirka (waalida), kansarka ku dhaca cunaha, wuxuu nabaro u sameeya afka, cunaha, caloosha iyo weliba meel kasta oo uu sii taabto, calool istaag, hurdo la' aan, iwm. Sidoo kale, wuxuu hagar daameeya habdhiska dheefshiidka qofka, taas oo uu khalkhaliyo habka loo burburiyo cuntada.

4. Sharaf ahaan

Caadaysashada cunida qaadku waxa ay hoos u dhigtaa sharaf iyo sumcada qofka maadama oo uu qofku u baahanayahay inuu soo iibsado qaad isla markaana hantidiisu ku filneyn wuxuu baryayaa qof qayrkii ah si uu lacag usiiyo isaga oo mararka qaar been sheegayaba si uu u helo lacag.

5. Dhismaha qoysnimo

Qaadku waa aafada ugu badan ee burburisa qoysaska soomaalida, maxaa yeeley marka uu

ninku qaylo kaliya wuxuu ka fuudh yeelaa qaadkiisa isla markaana wuxuu dayacayaa masuuliyadii ka saarneyd qoyskiisa. Taa dhigeeda, qaar badan oo ka mid ah ragga caadeystay qaadku waxa ay dayacaan masuuliyadoodii qoysnimo.

Shaki kuma jiro in qaadku yahay xaraan markaynu ka eegayno dhanka shareecada Islaamka, sababta oo ah dhibta uu geysnayo ayaa ka badan dheeftiisa. Sidoo kale, waxa uu waxyeeleeyaa

maanka qofka sababtas oo ah waxa uu ku noqday maandooriye. Ugu danbeyn, waxa muhiim ah in laga wada qaybqaato yareynta iyo xakameynta geedkan sunta ah. Sidoo kale, waxa aad u cad inuu qayb weyn ka yahay horumar la' aanta ka jirta geyigeenna. Waa in xukuumad iyo shacaba loo guntadaa sidii xididada loogu siibi lahaa geedkan ragaadiyey mustaqbalkii wadankeenna. Waa in culimada, aqoonyahanka, indheer-garadka, hogaanka, haldoorka, ganacsatada, waayeelka, haweenka, dhalinyarada iyo dhamaan bulshaduba ka howl gashaa sidii loo dabargoyn lahaa dhibaataada uu qaadku inagu hayo bulsho ahaan. Waa in la sameeyaa wacyi gelin balaadhan oo lagaga soo horjeedo dhibaataada qaadka ee xadkaha goostay. Waa in mashaariic loo furaa dadkan uu qaadku xakameystay, oo laga shaqeysiiyo si looga mashquuliyo cunida geedkan sumaysan.

CUTUBKA 8AAD

JACEYL

WAA MAXAY JACEYL?

Waa su' aal in badan kusoo noq noqata bani aadamka,
balse ay adkaato sida uu ugu jawaabaan.

Haddii aynu dib u baadhno dhacdooyinka iyo sooyaalka nolasha,
xaqiiqdii waxaaynu odhan karnaa qoomiyadaha aduunku ku
dhaqan haddii la waydiiyo waa maxay jaceyl? Shaki kuma jiro
afkaydoonaan ha ku hadlaane, in ay wax inooga sheegi karaan
jaceylka.

Haddaba adigoo ah soomali maxaad ku tilmami kartaa jaceylku
inuu yahay? marka lasoo hadal qado se maxa maskaxdaada ku
soo dhaca? sideebu se ruux kastaa u arkaa? maxase lagu gartaa
qofka uu ku dhaco.?

Haddaba inta aynaan bixin jawaab celinta su' aalahan adigu
shaqsiyadaada ma aamin santahay in uu jaceylku wax jira yahay?
maxadse ku cadayn kartaa inuu yahay wax jira?

Haddii aan aan jawaab bixin ku samayno su' aasha aragtidayda
waxaan odhan karaa waa awood cajiiba; oo uu ilaahay noolaha
isugu beero, dareenkaas oo u kala baxa dhowr qaybood sida
dhiiga aadamuhuba ugu kala baxo qaybo A, B, AB,O oo uu qofku
la wadaagi karo noolayaasha kale. sidda aan qabo dareenka
jaceylka waxa jaceyla la isugu gudbin karaa taabasho, cod, aragti,
sheeko iwm, haddaan dhankale iska taagno

hami ku hayn qofku niyada ku hayo qof kale.

Aan cabaar is dul taagno qaybaha jaceylka u kala baxo:

1-(A) waa mid aad jeceshaya hooyadaa iyo aabaha,walaalaha iwm.

2-(B) waa mid aad wadankaaga,dadkaaga iyo diintada, iwm.

3-(AB) waa mid aad jeceshahay qof gaara oo aad rajo ka leedahay.

4-(O) waa mid aad jeceshahay dhaqankaaga iyo nolosha aad ku jirto oo dhan.

Run ahaantii jaceylka dhabta ahi ma gudho mana dhamaado, had iyo goorna qofka wax jecli afkiisa kama dhigo noolaha uu jecel yahay. mar arinkaa la falan qeeyay oo la iswaydiiyay waxa la isla gartay hadal hayntaas joogtada ah inuu ugu dhawaanayo, wehelna uu ka dhiganayo; waxa kale oo la xaqiijiyay in ay riyadu xad dhaaf tahay, waanay iska suurowdaa inuu habeenka ku qarwo.

Ummad kastaaba si ayay u qeexdaa jaceylka laakiin diinteena islaamku waxa ay ku taagan tahay jaceyl iyo raxmad, taasina waxa ay kuu cadaynaysaa in uu jaceylu yahay shay nolosha umihiima.

Anigu waxan aamin sanahay in haddii aanu jaceyl jirin ayna dunidu jirteen, tusaale hooyo iyo ilmaheeduba may wada

joogeen haddii aanu jirin rixinka iyo jaceylka fiican ee Alle isku beeraay.

Jaceylku faa' ido iyo khaasaraba wuu leeyahay, laakiinse wax yeelada ugu daran ee jaceylku keena waxa weeye marka u horaysa ee aad dareentid inuu ku taabay dareen jaceyl, kaas oo macnihiisu yahay xanuun cusub oo kuggu soo kordha niyad xumi, gasiinkood ka go' did iyo daryeel la' aanta naftaada. waa astaamaha jaceylka, marka aad qof jaceyl uqaadid, oo isna kuu ogayn inaad dunida ku nooshahay iyo in kale.

Jaceylka noocas ahi waa ka ugu daran, dhakhtar kaa daweyn karaana ma jiro, ilaa aad heshid tii/am kii aad jeclaatay taasi waa dhibtooyinka ugu waa weyn ee uu sababo jaceylku.

Jaceylku waligii waa uu jiray, waan uu jiri doona, waxa aynu nahayna mataano waxa aan ku kulanaa nolosha.

Jaceylku isagu inooma baahna ee anegaa ubaahan, jaceylku waa wax soo jireen ah ilaa iyo abuurkii iyo xaawa iyo aadan.

Jaceyla kama maarano isaguna inagama maarmo, jaceylku waa cudur dawadiisuna waa helida qofkaad jeclatay oo ku garab taagnaada. Waxa jira dad u dhintey jaceyl dadkaas oo ka soo jeeda qoomiyo kala gadisan,

waayo jaceylku ma yaqaan madow iyo cadaan iyo jinsi toona (lax dhunkan abaar moog) dadkaas waxa kamida Layla iyo Qays, Cilmi

iyo Hodan, Juuliya iyo ROMEO Grendiano iyo waliba dad fara badan oo aanan halkan kusoo koobi karayn.

Jaceylka Sabankan Iyo Waayadii Hore?

Haddii aan is barbar dhigno jaceylka sabankii hore iyo jaceylka waayadan danbe waxa aad mooda in waxa fara badan ay ku kala duwan yihiin.

Jaceylkii waayaddii hore waxa uu ahaa jaceyl aad u xiisa badan, lehna munaaficaad iyo waxtar.

Lamaanaha is calmada waxa ay isku ahaayeen ul iyo diirkeed, dhib iyo dheefna way wada qaybsan jireen.

Wakhtiyadii hore jaceylku dadka agtooda qiimo ayuu ka lahaa, laakiinse wakhti xaadirkan magacii ayuunbaa sii nool.

Labadda qof ee laamaanaha ah waxa ay ahaan jireen lamaane isku qanacsan nolol ahaan, iskuna kalsoon, midba midka kalena udaacad yahay.

Gabadhuhu waxa ay ninka ku dooran jireen raganimadiisa, kartidiisa, aftahanimadiisa. halka raggu ku dooran jiray quruxda, nasabka iyo waxyaalo kale oo fara badan.

Labadda qof ee laamaanaha ah waxa ay ahaan jireen dad waayahooda laabta ku haysta, sida lagu ogaaadana waa ay adkaan jirtay.

Barkulanka ay laamaanayashii hore kulmi jireen waxa ay ahayd

millayga gu' ga, marka ay nimcadu da' do reeruhuna barwaaqaystaan, xooluhuna barqa dharag galinka hore ay afka dhulka ka qaadan.

Fiidnimada marka ay tahay ee xoolaha la xareeyo ayaa ay dhalin yaradu iskugu iman jireen kambalka reerka, haklaas oo ay ku haasawi jireen, iskuna waraysan jireen.

Inanka / inantu mid walba dhankiisu balan ka oofan jiray, waxanay ahaayeen dad balanta sideeda u oofiya.

Laammanuhu waxa ay ahaa yeen kuwo leh hal-beeg nololeed.

Wakhti xaadirkan aynu maanta joogno wax walbaana way is badaleen. siddii hore iyo si ku dhowtoona ma aha.

Lamaanaha wakhti xaadirkan markaynu barbar dhigno lamaanayashii wakhtiyadii hore iskuma dhawa.

Inanka /inantu kuma koobna kaliyaata hal qof ee mid walbaaba waxa uu la haasaawayaa shan iyo wax ka badan; mana garanayaan qiimaha iyo qaayaha uu leeyahay jaceylka laga daacada yahay.

Aragtidayda haddaanka hadlana isma lihi jaceyl ayaa jira magciisii uunba laakiin wali sii jira, waayo jaceylku waxa uu qiima yeesha marka ay lamaanahu isku kalsoon yahiin, iskuna daacad yihiin, nolol ahaana isku qanac san yihiin

NOLASHA LAMAANAHA FIICAN

Lamanaaha ku midoobay in ay nolol unkaan siay nolashaasi ugu noqoto mid samo iyo sareedo wadata, waa in ay mar walba iska war hayaan, islana socod siiyaan xaalad kasta oo mid kamida soo food-saarta.

Ninku inta badan waxa uu ku maqan yahay shaqo, halka ay gabadhuna ku mashquulsan tahay hawlaha guriga.

Haddaba si ay lamaanaha nolashoodu u noqoto nolol farxad iyo naruuro leh waa in marka uu ninku soo guto waajibaadka shaqada dibada wakhti fiican laqaata marwadiisa la talan taalinaysa nolasha una sheekeeya isaga oo muujinaya waji farxad ku dheehan tahay si ay farxad ula dareento dhigiisu.

Sheekada ay lamaanuhu wada sheekaystaan waxa ay xoojinaysaa kal-gacal iyo farxad.

Ninku mar kasta oo uu guriga imaado waa in uu u keena marwadiisa hadiyo yar-yarsida ubax, cadar, fargal, saacad, macmacaan iwm, taasi oo sababi karta in ay jaceyl saa' ida kuu

qaado marwadu.

Xaajigu waa in uu la tashado marwadiisa una sheego marka ay xaalado la soo darsaan, taasi waxa ay sababaysaa kalsooni xad-dhaafa oo ay kuu qaado sawjadaadu.

Sawjku waxa muhima in uu marwadiisa kulo hadalo dabacsan oo naxariisi ku jirto.

Gabadhu waa in marka uu sayigeedu ka sii baxayo guriga u labistaa una xushaa dharka uu xidhanayo.

Marwadu waa in marka uu sayigeedu kasii baxayo guriga, ee uu u anba baxayo shaqadda, kusii tidhaah daa hadalo macaan sida:-
macaan waan kuu xiisi doona intaad shaqada igaga maqan tahay.
Gacaliye Allaha garab kaaga ha galo.

Qaali ha iga soo daahin, waan kusii suga doonaa insha Allah.

Allaha wax dhib kulama kulmiyo sawjkaygii. arimahaasi waxa ay ninka ku abuurayaan kal-gacal farabadan oo uu qaado sawjadiisa, inta uu shaqada joogana waxa uu ka fikiyaa xaaskiisa iyo sidii uu guriga dhakhso ugu noqon lahaa, maxaa yeelay waxa uu guriga uga batray hadalo macaan iyo soo dhaweyn joogto ah.

Mararka qaar waa in ay lamaanuhu isku raacaan suuqa marka ay wax soo iibsanyaan isku dooraan dookha midba midka kale.

Gabadhu waa ay ninkeeda dhiiri galisaa si uu dhiiranaan u helo.

Marwadu waa halka uu gurigu ka dhismo ama uu ka dumo,

sababtoo ah waa laf-dhabarta uu gurigu ku ku taagan yahay.

Gabadhu waa in aanay ku xujayn sayigeeda wax aanu awoodin.

Sawjadu waa in ay mar walba ku da' daashaa sidii ay sayigeeda nasiimo iyo daganaan u dareen siin lahayd marka uu ka imaado goobta shaqada.

Haddii uu lamaanahaagu kuu keeno hadiyad; hadiyadaas oo aan adiga ku qancin, ku farax sanow waayo waxa uu kuugu keenay si uu farxad kuu dareensiyo, haddii uu ku waydiiyo/ku waydiiso ma ku qancisay ? dheh haa adiga oo mooraalkiisa ilaalinaya.

Gabadhu waa waa in ay mar walba isku qurxisaa sayigeeda, si uu ugu indho-doogsado.

Intaas haddii aan ku soo dhaafno nolashas lamaanaha fiican.

CADOWGA JACEYLKA

Aduunka wax walbaaba waxa uu leeyahay cadow,siddaa si lamidana jaceylku waxa uu leeyahay cadow farabadan, waxaana kamida kuwan soo socda:-

Daacad la' aan: haddii aanay labada qof ee lammaanuhu ayna ahayn lammaane isku daacada jaceylkaasi ma noqon karo mid midho dhala. Kalsooni daro: haddii aanay lammanuhu isku kalsoonayn ma hana qaadi karo jaceylkoodu. Qanacsanaan : haddii aanay labada qof ee lammanaha ahi isku qanacsaneyn ma suutro gali karto in ay nolol abuuran.

Khiyaanada : khiyaanadu waxa ay kamid tahay kuwo ugu mahadho badan, haddii ay timaadana ayna lammaanuhu nolol wadaagi Karin

SIDEE AYAAD U KASBAN KARTAA QOF AAD JECESHAHAY?

Waa haboon in aad kasbato qalbiga qofka aad jeceshahay si aad qalbigiisa u hantido.

Waxa jira wax yaabo kuu sahli kara kasbashada qalbiga qofka aad jeceshahay,waxaan kamida :-

Ugu horeyn ha noqon qof ku dagdaga u bandhigida qofka aad jeceshahay fariintada jaceylka.

Waa inaad tahay qof furfaran lehna dabeecad wanaagsan.

Haddii aad tahay qof dumara waa inaad aad ahaata qof xishood badan.

Waa inaad tahay qof soo jiidato leh.

Mar walba ka run sheeg wixii niyada kuugu jira. Haddii aad tahay wiil / gabadh isku taxaluuji sidii aad u ogaan lahayd waxa uu xiiseeyo /xiisayso qofka aad rabto.

Mar walba ugu sheeke waxa uu xiiseeyo /xiisayso. Noqo qof mar walba oofiya balanta ilaaliyana.

Ku da' daal inaad hadiyado ugayso qof aad calmatay. Noqo qof marka uu qaldamo qaladkiisa qirta,raali galina ka bxiya qaladkaas.

Bal aan soo qaadano sheeko jaceyl oo dhaba waxaney ku

bilaabmatey sida tan:

JACAYL TAARIIKHDA GALAY

“ Dhirta xididka hoosaa Dhulka loogun beere Dhismahooda weeye Kii dhaba jacaylkana Halkii kama dhaqaaqoo Dhidibaa u aasane ”

Xuseen Aw Faarax Dubad(AHU)

Mala awaal maaha, sheeko uu curiyey hal-abuur farshaxana oo hawraarta iyo hadalkaba Rabbi hibo u siiyeyna ka fog, Been iyo sheeko berelayna ka weyn, waa sheeko run ah oo ku aroorta qiso dhab ah oo ka dhacay jamhuuriyada barakaysan ee soomaaliland, hadda qiso dhab ah keliya maaha waa sheeko run ah oo dhiiga iyo dhuuxu ku shubmaayo marka aad akhrido, ilmada haysan maysid oo maxaad ba haysan oohin bay labada indhood ku casaanayaane, qalbi dhagaxa kii lahaa wuxuu noqon doona kal laxiiba, oo sida qorraxdu u dhalaaliso barafka ayay sheekadana u dhalaalin doontaa hiyigiisa. Inta aan ararta idinka daayo bal sheekada ila dhugta oo sidii gaariye aan idhaahdo :

“Maan curub bislaadiyo Canbaruud idiin guro”

Maxamed waa wiil ka mid ahaa dhalinyarada ku noolayd magaaladda burco, markii ay da’ diisu cagocagaynaysay 12 jir ayay kala tageen aabihii iyo hooyadii halkaasna waxa ka soo wajahday nolol adag oo saamaynteeda leh, waxa uu la kulmay

nolol murugo badan, wakhtiguna ma saacidin ee wuu ka hiishay
ilayn horaa loo yidhi :

“Markaad wacantee wakhtigu kula jiro Ma waydid cid kula
walaala”

CUTUBKA 9AAD

GUUR

Waa Maxay Guurku?

Ileyn guurkuba waa degmo lagu damaashaado, farxad iyo naruurana kuu horseeda, haddii aad hesho qof kula fahma qiimaha nolosha.

Waan iska jecelahay guurka, haddana wali niyada maan galin qofkaan nolosha la wadaagi lahaa, laakiinse mar allaa iyo markaa aan aa arko aroos, maqlana hoonka baabuurta lagu galbinayo arooska ayuun buu qalbigu I dubaaxaiyaa, walee waayaab!!!!!!!!!!!!!!

Nimcadda iyo naruuradda uu guurka leeyahay qofkii guursadaa garane, waa gabood lagu mahadiyo(Alle SW) waa raas qabow oo raxmad iyo naxariis kudul hoganayso.

Guurku waa heshiish sharci diineed ku fula, guurku waa dhaqan wanaagsan oo aynu kasoo gaadhnay caadana u ahaa nabiyadii iyo anbiyadii Alle soo diray.

Guurku waa sunihii wanaagsanaa ee anbiyada.

Guurku waxa uu leeyahay faa' iidooyin badan, faa' idada ugu muhiimsani waa si xasilooni iyo daganaansho nafeed loo helo.

Waxa kale oo kamida faa' iidooyinka ugu muhiimsan ee guurku leeyahay sidii loo heli lahaa ubad baariya, si aanay tafiirta bini aadamku u dabar go' in.

Sidee Ayay Tahay in Ay Laamanahu Isku Doortaan?

Waxa muhima marka ay labada qof ee lamaanahaah ee doonaya in ay nolol abuuraan in ay isku doortaan qododobaan soo socda, si uu guurkoodu u noqdo mid midho dhala.

- Diin
- Dadnimo
- Aqoon
- Waayo-aragnimo • Kal-gacal
- Akhlaaq
- Daacadnimo

Qodobadaa aan soo sheegay waa kuwa ugu haboon in ay isku doortaan lamaanaha raba in ay unkaan nolol wadata samo iyo sareedo.

GUURKA WANAAGSANI WAA KEE?

Guurka wanaagsani waa ka ku bilowda doorasho wanaagsan oo ku suntan sunuhii rasuulka (csw) Guurka wanaagsani waa ka laga dhaxlo dhawrsanaan. Guurka wanaagsani waa ka abuura naxriis iyo jaceyl. Guurka wanaagsani waaka deganaan iyo xasilooni ay ka dhaxlaan lamaanuhu.

Guurka wanaagsani waa qanaaco

Guurka wanaagsani waa wa soo saara ubad bariya. Guurka

wanaagsani waa dhawrsanaan

Guurka wanaagsani waa ka leh tanaasul ay isku tanaasulaan lamaanuhu, si uu guurkoodu u noqdo mid waara.

Guurku waa sune ka mida suniihii Rususha iyo anbiyadii uu Alle usoo diray umudiisa.

Aan yara milicsano wixii ay ka yidhaahdeen guurka kitaabka iyo sunada RASUULKA (csw):-

guurku waa caqdi isku banaynaya laba qof oo ajaaniba.

diinteeena suubani waa ay inagu dhiiri galisaa guurka, si looga hortagao xumaanta ay leedahay sinada.

ALLE waxa uu yidhi (rsw)

(Aayadaha ilaahay waxa ka mid ah in uu idiin abuuray lammaane ka ahaadey lafihiina si aad ugu degtaan waxa aan dhexdiina dhignay kal-gacal iyo naxariis waxaana ugu sugan ayaado qoladii fikiraysa)

Nabigu (CSW) waxa uu xadiis ku yidhi (afar waxa ay kamid yihiin sunadayda xishoodka, cadarka, guurka, iyo cadayga.)

Xadiis kalena waxuu ku yidhi(ururkii dhalinyaradoow kiina awooda in uu guursado ha guursado, kiina aan awoodina ha soomo.)

Guurku waa gaashaan lagaga gaashamanayo macaasida iyo xumaanta.

Haddii aan intaa kusoo dhaafo tacriifinta guurka bal aan wax ka nidhaahno guurka iyo soomalida.

Umada soomalidu waxa ay leedahaya dhaqan iyo caado u gaara dhinac walba oo nolosha kamida.

Guurku waxa uu ka mid yahay arimaha ugu muggu iyo miisaanka culus umada soomaalida meelkasta ha ku noolatee.

Nolosha quruxdeedu waa guur iyo gabadh wanaagsan oo Alle kula kulmiyo.

Bal aan soo qaadano maansadii uu tiriyey Abwaan Maxamed Ibraahim Warsame (Hadraawi) ee hablaha geeska

Haddaan guudka laga jarin

Guduhiisa xaabkiyo

Cayayaanka laga gurin

Marwo dumar garka u xidhan

Ileyn guri qurux ma leh

Gaadaha habeenkii

Kelidaa galgalishiyo

Ged-geddoonka dhalisoo

Adigiyo go' aagaa

Hadba dhinac u guuroo

Barkintaad gobbaadiyo

Gashaan ka dhigtaa

Haddaan guud haldhaaleeyi

GUURKII IYO SOOMALIDII HORE

Guurku waxa uu soomaalidii hore kaga jiray maktabad aad saraysa dhanka nolosha.

Noocyada guurka oo kala ah sidatan :-

- Geed-fadhiisi • Masaaf
- Godob-reeb • Xigsiisan
- Dumaal
- Dhabar-garaac • Heeri

MAXA U SABSABA BURBURKA QOYSASKA SOOMALIDA?

Markaad aad u fiirso qoysaska soomalida waxaad arkaysaa dhibaatooyin farabadan oo ka dhex holcaya. Allaha ha ka damiyee.

Waxaan is waydiiyay tolow maxa u sababa burburka qoysaska?

Waxaan ukuur galay bal in aan wax ka ogaado dhibaatooyinka hadheeyey qoysaska soomilada, waxaad hadh iyo habeen arkaysaa lamaane is fahan waa xaga nolosha ahi ka dhaxeeyo, markaad su' aasho mid kamida maxaa sababayna, midba midka kale ayuu qaladka saaraya oo uu ku odhanaya isagaa/iyadaa ayaa wada dhibaataada.

Markii aan u kuurgalay indho-indheyn badana ku sameeyay arintaas waxa aan is waydiiyay maxa sababay tolow burburka qoysaskaa, se xal waara ma loo heli karaa?

Sababaha keenay burkaa ayaa wax aan ka qoray qodobada ugu saameynta badan ee iiga soo baxday u kuurgalkii aan u kuurgalay arintaas, qodobadaasna waxa kamida:-

- Ka fiirsasho la' aan
- Habka iyo hanaanka ay isku xulayaan lamaanuhu

oo ah hab aan fiicneyn.

- Lamaanaha qoysaska oo ah dhalin-yaro aan

masuuliyada qoyska qaadi kareyn, da' ahaana yar, waxaad arkayaa laba dhalin-yaro ah oo ardey ah oo isla baxsaday kuwaas oo doonaya in ay nolol wadaagaan, iyagoo aan masuuliyadaa qaadi karayn.

- Qiimeyn la' aan, soomaalidii hore wiilku marka uu guurdoon yahay waxa uu sameyn jiray qiimeyn balaadhan isaga oo ukuur galaya sidii uu eheli lahaa gabadh la jaan qaadi karta, nolashana la fahmi karta.

- Raggii oo balwad uun lu mashquulsan taasina ay sabab unoqotay in uu ilaawaba masuuliyadii ka saarneyd qoyska.

- Dumarkii oo aan si waadixa u gudaneyn masuuliyada guriga.

- hanti la' aan.

- dumarkii oo aad moodo in aaney qiimeynayba kartida ninka laakiin qiimeynaya jeebka ninka.
- xil-gudasho la' aanta dumarka ee gasiinka iyo gogosha.
- kalsooni daro.
- kali talisnimada lamaanaha.
- Ragga iyo tixgalin la' aanta talooyinka dumarka.
- Masiibada sheeko wadaaga gabadhu la wadaagayso dumarka filkeeda.
- Daryeel la' aanta qiimaha xaldaha uu marayo jaceylka lamaanaha.
- Shaqo la' aanta.
- Dulqaad la' aanta laaamaha
- Dilmada raga iyo dudmada haweenka.
- Sheeko wadaag la' aanta lamaanaha.
- La noolaanshaha ehelka ninka /gabadha gurigooda oo ay ku wada nool yihiin.
- Tanaasul la' aan.
- Qaylo iyi buuq joogto ah.
- Guurka uu gadhwadeenka ka yahay waalidku ee aanay labada ruux raali iska ahayn.
- Samir la' aan

Qoddobadaas aan kor kusoo xusnay waa qaar kamida dhibaatooyinka saameynta balaadhan ku haya burburka qoysaska soomaalida.

Heerkee ayay ka taagneyd soomaalidii hore burburka qoyska?

Burburka qoysku waa burburka umada, saameyn balaadhan ayuu ku leeyahay burburka qoysku nolosha.

Allaha naxariistii jano ha siiye abwaan cabdule raage oo kamid ahaa abwaanada soomaaliyeed kuwooda ka gabyay guurka xumaada ayaa waxa uu lahaa abwaanka:

Nin goblamay nin good cunay nimay gooli

la abaartay

Nin libaax ku gawdiidsadoo wadnihii gooyay Col nimuu ganbiyay, oo gammaankii iyo geelii Laga qaaday

Gidigood waxa ka guul daran, ninkii guurkii ka xumaaday.

Waxaan Alle ugu baryaaya dhamaan qoysaska islaamka, gaar ahaan qoysaska umada soomaalida, in uu Alle dhibta dhexdooda taala ka kor qaadano, nolol samo iyo sareedo faxad iyo damaashaad, daganaan iyo xasilooni wadatana dhexdooda dhex dhigo.

Waxaan ku soo gabagabaynayaa mawduucan maanso uu tiriyey

Abwaan Ismaaciil

Cabdi Yuusuf (Jiheeye) guurka iyo qiimihiisa,waxaaney ku bilaab
matay sida tan:-

CUTUBKA 10AAD

SAFARKA DHEERAA WADAD FOGAA

SAFARKUNA DHEERAA WADADUNA FOGAA

Waayaha nolosha iyo socdaalka la safraa addoon garanayn halka aad usoco.

Waa wado dheer oo ubaahan in aad taqaano meesha aad usocoto iyo halka aad ka timid. Wadada yar waxay kugu ridaa wadada weyn. Taas micnaheedu waa in aad taqaano wasiilakasta iyo dhamaadkeeda.

Noloshuna waa tabtaa, waxaana yaqaan nin tabcay iyo nin uhaajiray.

Waa adagtahay in aad si sahlan aad u hesho xaqiiqda dhabta ah iyo dhammaadka guusha.

Waxaa muhiim ah in aad taqaano hadafkaaga

waayo hadafka waa salaanka nolosha iyo meesha aad usocoto. Yoolkuna waa dhammaadka hadafka. Waxay kuu fududaynaysaa hadafku in aad meeshaa utabaabushaysatay aad gaarto welwel la'aan. Muhiimadda ayaa ah in aad taqaano barta iyo madasha aad usadcaalayso.

Abwaan soomaaliyeed oo la dhaho Axmed Ismaaciil Diiriye oo ku

magac dheeraa "Qaasin" wuxuu yiri gabaygaan.

1. Geeddiga la raray meel fog baa, loo gol leeyahaye
2. Gaadiidka waxaa loo hormarin, kan ugadh qaad dheere
3. Gargaari mayso askari, giigsan baa wadaye
4. Gudoodiyo mir baa loo balami, guuro bahaleyne
5. Gurya same ilaa lagu furay, gibishu saaraane.

Abwaanku waxa uu hogo tusaaleeyay sharaxaadna naga siiyay
anbabaxa nolosha iyo safarka dheer ee lagalaayo. Sida gabayga
ku

cad waxa uu inoo sheegay marka la sadcaalayo loo baahan
yahay in

aad ka xaysato gaadiid aad u dheereeya, islamarkaana aad
ugaadho

hadafkaaga iyo bartilmaameedkaaga.

Soomaalidu waxay ku maahmaahdaa "Sadcaal sahaydiis looma
tilmaamo". Taas oo ay ula jeedaan qof walba waa yaqaan
meesha

uu usocdo iyo sahayda uu jidka ku maraayo.

Ma ahan sahayda cuno

keliya iyo biyo aad qaadatao balse waa in aad u sahay qaadataa
nolosha asaaskeeda iyo tiirka kowaad ee jiritaanka aadanaha oo
ah

Alle ka cabsiga iyo cibaadada alle.

Alle casaa wajalaa wuxuu nala doonayaa inaan awoodaheena
aan

Alle subxaana watacaalaa wuxuu yiri:

arki camalkiina, rasuulkuna wuu arki camalkiisa, mu'iniintuna

Camal sameeya Ilaahay wuu

way arki camalkiina).

xuduudaha lahayn boodhka kajafno.

Alle wuxuu naga doonayaa in aan keligiis caabudno oo aan cid
kale

lala shirki yeelin. Waayo Alle oo lala shirki yeelaa waxaa ka
dhasha

danbiyada kuwa ugu waaweyn.

Ma jiro danbi ka weyn Alle oo cid

kale lala wadaajiyo.

Alle qur'aankiisa kariimka ah wuxuu ku yiri (Wax kale la idin ma
amrine waxaa la idin amray inaad Ilaahay camalka u
badhaxtiraan).

Waxaan ka faa'idaynaa in Alle keliya lacaabudo oo aan cid kale
lala

wadaajin cibaadadiisa.

Alle markale waxa uu qur'aanka ku yiri (Wax kale uma abuurin

insi

iyo jini ilaa ay Ilaahay caabudaan mooyaane).

Rasuulkeenii suubanaa waxa uu yiri (Camalka oo dhan waa niyada,

ruux kastaana wuxuu niyooday buu leeyahay, ruuxa hijradiisu ay tahay Ilaahay iyo Rasuulkiisa daraadii, hijradiisu waa Ilaahay iyo Rasuulkiisa, laakiinse ninka hijradiisu ay tahay inuu adduunyo soo

helo amase naag soo guursado wixii uu usoo hijrooday uun buu leeyahay).

Xadiiskaa waxaan ka faa'idaynaa in waxkasta oo aan qabanayno ay

niyo naga tahay. Haddii aad rabto in aad u safarto adduunyo iyo in

aad u anbabaxdo hanti uruursi iyo maal tabcasho waxaad u haajirtay

ama usadcaashay adduunyo in aad hesho. Laakiin haddaad usafarto

Alle dartii safarkaagu wuxuu noqon mid Alle dartii usafray waxkasta oo wanaag ahna waa loo safraa. Safarna waxaa u wanaagsan kan Alle dartii loogu anbabaxo, niyadna kaatahay in aad

samaynayso wanaag.

Tusaale haddaad rabto in aad sooxajido oo aad gasho safar
waxaad

ubaahan tahay in aad ogaato in Alle darti aad ubaxday oo aad
usocoto in aad sooraali galiso alle. Wixii danbi ahna aad iska
soodaahirto. Haddii aad iska aaday iska sooxaji oo halagu dhaho
xaaji waxaa u haajirtay in lagu ammaano oo lagu dhaho xaaji iyo
in

aad magac yeelato. Taasi ma ahan camal wanaagsan asii aad
usafartay adduunyo.

Ruux kasta waxa uu ubaxaa waa rabitaankiisa iyo meesha uu
doorbido. Qofna laguma khasbi karo meel uusan rabin balse
huraa

loo yiri (Dani waa seeto) oo ruux walba ma kataaabsan karo
danta.

Waayo ma jirto meel madax ka saraysa oo laga talaabsado.

Dad horaa yiri " Dantaadana maqaar eyna waa loogu seexdaa",
taas

micnaheedu ma ahan in laga hadlaayo ey laakiin markaad rabto
in

aad howl fuliso waa in ay kuu cadahay howshaa aysan cidkale
kaa

hor istaagayn.

Waqtigu waa cajiib, waxa keliya uu qofku haysto oo ugu qaalisan waa waqtiga iyadaana ah shayga keliya oo adi lagu waydiinaayo maalinta qiyaamaha. Waa in uu kuu cad yahay waqtiga iyo waxa aad qabanayso maalinkasta iyo saacad walbaana aad qorshayso maxaa qaban ? maxaase qabsoomaay?.

Qofka bini-aadamka ah waxa uu haystaa 24 saacadood.

Saacadkastaana waxaa ku jira lixdan daqiiqo "60" daqiiqo.

Daqiiqad

kastaana waxaa ku jira lixdan "60" ilbiriqsi. Qiyaas waqti intee leeg

baa haysataa maaltii? waxaad haysataa 1,440 daqiiqo habeen iyo

maalin oo u dhiganta 24 saacadood. Waxaana ku jira 86,400 oo ilbiriqsi.

Sidee uga faa'idaysan kartaa waqtigaa qiimaha leh oo aad haysato?

waxaa lagaaga baahan yahay in aad samaysato jadwal midkaas oo

kugu hagaya dariiqa kasta oo aad marayso.

Tusaale, ka soo qaad in aad haysato 24 saacadood, lix ka mida waad

hurudaa, lixka midana waxbaa barataa, lixka midana waa shaqaysaa,

lixka midana Alle ayaa caabudaa. Kawaran sida aad udejisatay waqtiga? macquul ma tahay in aad waqtigaaga aad maarayso? Dabcan haa waa ay tahay waayo ardayga waxbarashada ku jiraa waxa uu leeyahay waqti, jadwal udegsan oo uu ku maareeyo waqtiga. Waxa uu wataa goor sheegtiisa "saacadiisa", waxa u qorshaysan lix saac waxbuu akhriyaa, lix saacna waxa uu jiraa wax

barasho, lixsaacna Alle ayuu caabudaa lix saacna waa hurdaa. Ardaygaa waxa uu intaas oo dhan usamaynayaa waa in uu ka faa'idaysto waqtiga qaaliga ah ee Alle subxaana watacaalaa ugu deeqay oo uu siiyay. Sidoo kalena in uu gaaro yoolkiisa iyo in uu ka

miro dhaliyo hadafka uu leeyahay si uu uhanto guusha isagaana iska

ilaaliya in uu ku dhaco guul daro.

Hees baa ahayd waqtigu in uu qiimo leeyahay maxbuus ciilan baa

og. Kawaran heestaan yar waxay xoojinaysaa in saacaddu ay tahay

shay qaaliya oo aan la dhayal san karin. Hadda markaad u

baxayso

safar dheer oo aad ugalayso noloshaada waxaa lagaaga fadhiyaa in

aad hanato guusha. Sidee ku hanan kartaa ? waxaad qorshaynaysaa

waqtigaaga si aad maalinkasta waxa aad qabanayso uga miro dhaliso.

Eeg xadiisgaan laga soowariyay suubanaheena "NNKH", waxa uu yiri (Ruuxna maalinta qiyaamaha Ilaahay agtiisa kama dhaqaaqi karo ilaa la waydiiyo afar shay: Cimrigiisa wixii uu ku dhameeyay, Cilmigiisa wixii uu ku qabtay, Maalkiisa meesha uu ka keenay iyo meesha uu ku baxshay iyo Dhalinyarnimadiisa meesha uu ku dhameeyay).

Kawaran xadiisgaan waxaan ka faa'idaynaa in waqtigu yahay cajiib

iyo soohdin aan la dhafi karin waayo waa furaha kowaad ee nolosha.

Kawaran haddii lagu dhaho waad cabtaa waayo waad haraadaa, waad cuntaa waayo waad gaajootaa, waad seexataa waayo waad lul

mootaa, waxaad ubaahan tahay in aad hesho nolol sare sababtoo ah

dabcigaaga ayaa ku siinaya in aad hanato guusha iyo hadafkaaga
aad intaa u ordayso.

Maahmaah baa ahayd (Salaad walba waqtigeedaa la tukadaa),
taasna

waxa ay inoo kor dhinaysaa in aan hanano yoolkeena. Kaasna
waxa

aan ku gaari karnaa anagoo maarayna waqtiga samaysanana
soohdin

aan la dhaafi karin.

Waxaan sooqaadanaynaa xadiis micno weyn xanbaarsan bal ila
dhuuxa xadiisnaan iyo waxa ku duugan.

Abuu Muxamed C/laahi bin Camar bin Caas “ Alle raali haka
noqdee", waxaa laga wariyey in Rasuulku "Naxariis iyo nabad
gely

kor kiisa ha ahaate" yiri (Axadkiin Alle ma rumayn ilaa hawshiisu
raacsanaato wixii aan la imid). Waa xadiis wanaagsan oo saxiix
ah.

Waxaa uu inoo faa'idaynayaa xadiiska waxkasta oo aynu ku
dhaqaaqaynu oo howl ah in aan laga tagin Alle ka cabsiga iyo
wixii

uu ina amray oo aan la nimaano wixii uu ina ka reebayna aan ka
tagno.

Maxaa inoo diiday in aan badino cibaadada Alle iyo in aan ka faa'idaysano waqtigeena qiimaha badan oo aan haysano.

Maah maahdaan bal ila eega (Qofka waxaa hor kaca hawo iyo hunguri, waxaana dhinacyo mara ama dhinac socda faa'iido iyo khasaare, waxaa daba gala gabow iyo geeri). Waxaan ka dhadhansan karnaa maah maahdaan ruuxkasta in uu jecel yahay in

uu helo faa'ido uuna neceb yahay khasaaraha. Kawaran haddaad

waqtigaaga khasaariso maxaa heshay oo aad faa'iday waa waxna.

Waxaa ku daba socdana saw gabow ma ahan oo lagu waydiin maayo waqtigaaga qaaliga ah meesha aad ku lumisay iyo waxa aad

qabatay. Dhinaca kale saw geeri kama danbayso oo kugu imaan mayso adoo isku haysta in aadan dunidaanba wax yar joogin saw

saacad qudha laguu imaan maayo. Haa waa la ii imaan waxaana lay

geen qabri laba mitir ah oo ciriiri ah, mood iyo nool waxaan lahaana

dunida ayaan uga caraabay saacad qudha.

Waxaan sooqaadanaya xadiis aad umicno weyn oo ka hadlaya
rajada Alle. Bal ila eeg xadiis kaan oo dhuux kuna dhaqan waa
wax
adiga ku anfacaya anigana ina anfacaya ruuxkastaana anfacaya.
Anas " Alle raali haka noqdee" wuxuu yiri: Waxaan maqlay
Rasuulka "NNKH" oo oranaya " Allaah wuxuu yiri "
Bani-aadamow
haddii aad i barisid oo kheyrriga rajaysid waan kuu dhaafayaa
wixii
danbi kaa dhacay anoo u kala aaba yeelin, Bani-aadamow haddii
ay
dunuubtaadu gaarto samada daruurteeda ka dibna aad iga
dambi
dhaaf dalbato waan kuu dambi dhaafayaa.
Bani-aadamow haddii aad ila timaado arlada muggeed oo dambi
ah
ka dibna aad ila kulanto adigoo aan ii shariik yeeleyn waxaan
kuula
imaanayaa arlada muggeed oo dambi dhaaf ah".
Waxaa weriyay Tirmidi wuxuuna yiri waa xadiis wanaagsan oo
saxiix ah.
Alle aynu ka cabsano meelkasta aynu joogno oo aan isaga keliya

aan caabudno cidna aynaan la shariik yeelin. Alle casa wajalaa
waa

uu ina abuuray anagoo aan jirin nala aqoon, waxa uu ina keenay
ifka

anagoo aan waxba garanayn, waxa uu inoo qoray wixii aan
cunilahayn oo dhan, haddana meesha waxaan ka maqnayn in
aan la

nimaano dadaal iyo alle ka cabsi si aan liibaanteena adduunyo
iyo

mida aakhiro ugu guulaysano.

Geeraarkaan waxaa tiriyeey Cilmi Cabdi, wuxuuna Ilaahay kaga
baryayaa inuu cadaabtiisa kaga badbaadiyo carcaraafna uusan
joojin, wuxuu yiri:

Maxaa kuu hadhay walaal?

Waa nin waalan oo hadana fayow, uu caafimaad qabaa marka aad
aragtid hadana xanuun daran ayaa haya, waxa uu afkiisa igaga
yidhi waxa aan u dhawahay in aan isdilo, imikana jidkeedii ayaan
hayaa geerida oo madaxa ayaa gidaarka ku garaaca habeenkii si
aan u nasto, tani waa xaalada nin aan caawa la kulmay ee ila
akhriso.

Nin kani waxa uu kasoo jeedaa reer fiican oo ladan dhaqaale
ahaan oo isku xidhan qoys ahaan hase ahaato e' isagu waa

gooni u socod, dhaqankiisa xun iyo dabeecadiisa gurraacan ayaa qoyskii ka dhex saartey uu ka midka ahaa.

Reer ayuu sameeyey waqti hore se gacantiisa ayuu ku burburiyey oo gabadhiisii way kala tageen oo yaa la joogi kara ninkan dabeecada xun, ninkani keli ayuu ka door biday badhaadhihii uu qoys yeelan jiray.

Ninkani shaqo marka ay noqoto meelna kuma raago, intaas oo shaqo oo fiican ayaa laga soo eryey mar kastana isaga ayaa gacantiisa isku erya, maanta wax camal ah oo hagaagsan ma hayo.

Cibaado ma yaqaan addoonkani, waxa aan ka maqley isaga oo leh 6 sanno salaad ma tukan, kollay mar hadii ay salaadii sidaas isku yihiin wixii kalena ha joogaan.

Muuqaalkiisa hadii aad aragto bahal mooye qof odhan maysid, waxa uu noqdey sidii katabaan maryo ay sudhanyihiin, habeenkii ma seexdo, shaydaanna calan ayuu ka taagtey oo bahal waswaas la yidhaahdo ayuu ku asqeeyey heer uu gaadhsiiyo in uu kitaabka ku kaajo ama uu biyo isaga keeno..... Ilaahayoow na cafi.

Aan kuu sheego ninkan halka laga raacay, waa jaadka iyo walaaladii, Jaadja ayaa baray soo jeedka habeenkii iyo hurdo la' aanta, isaga ayuu ku bartey rakaab xun iyo dad aan hagaagsanay,

isaga ayuu ka bilaabay leexashada, intaas waxa uu raacdey sinoda iyo daawashada aflaanta xunxun taas oo noqonaaya jaadka walaaladii.

Saaxibkayow Alxamdulilaah dheh hadii aanad halkaas gaadhin, ogowna in jaadku iyo balwaddu guud ahaanba ay tahay halka uu qalloocu ka bilaabmo, jaadku waa albaabka laga galo xumaan wixii kasoo hadhay, Walaalow ha dhiman inta aanad dhiman, ha guban inta aan aakhiro la gaadhin, iskana jir Jaadka iyo Walaaladii Rabbina haku dhowro.

Mas' uul miyaad seexatey?

Tani waa farriin ku socota saaxiibkayga aan mas' uuliyadba isa saarin, waa ninka aan xilba isa-saarin, waa ninka u haysta inuu caruuryahay ... Haa sida caruurta in masuul laga yahay, waxa aan la hadlayaa ninkii iska seexdey isaga oo wax looga fadhiyey.

Mudane Sxb

Ogow masuul ayaad ka tahay naftaadan, sidii aad uga badbaadin lahayd naar ololaysa, adiga ayaana ka masuul ah sidii aad janno u geyn lahayd naftaadan.

Masuul ayaad ka tahay inaad naftaadan wax-barto, waxa aan ka hadlayaa aqoon kuu sheegta maxaa kuu xalaal ah se maxaa kaa xaaran ah? Waxba ha iiga sheekayn shahaado jaamacadeed oo aan ku barin xalaal-miiradka, dabadeedna baro wixii aan ku

xoogsan lahayd adduunkan aan jaahil waxba looga tagin.

Masuul ayaad ka tahay Qoyskaaga hooyadaa iyo aabahaa laga bilaabo, waxa lagaaga fadhiyaa sidii aad uga farxin lahayd, sidii aad ugu celin lahayd wax ka mid ah rafaadkii iyo daalkii ay kusoo geliyeen, waxa xiga reerkaaga hadii aad xaas tahay oo yaad ku halaynaysaa mustaqbalka ubadkaaga ninoow.

Masuul ayaad ka tahay diintan sidii aad faafin lahayd, ogow in caalamkani diin la' aan meelna gaadheyn, si dhab ah aan kuugu sheegee Islaamk aan kula weyneyni waa dawada caalamkani uu maanta ugu baahi badanyahay, hadii aanad weli halkaas gaadhina bal nala soo eeg suuqa reer galbeedka... wallee inaad yaabi.

Saaxiibkayoow dalkan masuuliyad ayaa kaa saaran, jooji calaacalka oo dalkaaga dhis oo dhiso, ha isweydiin muxuu dalkaygu ii qabtay ee is weydii maxaan dalkayga u qaban karaa waa sidii laga hayey Kennedy.

Aan kusoo xidho farriintan dheere, inta aad is- dareensiiso masuuliyada kaa saaran naftaada, diintaada, qoyskaaga, iyo dalkaaga ayaad guul u dhawdey weligeedna qof damiin ahi waxba ma qaban.

CUTUBKA 11AAD

ISBADAL

Isbadal

Waxaa waajiba inaan horumarino oo aan isbadalo oo nolosheena aan cusboonaysiino hadii kale waan soo oodmaynaa.

faylasuuf jarmala

Mid kasta oo inaga mid ahi wuxuu leeyahay dhaqan ama caado uu jecelyahay inuu badalo kana takhaluso, xataa kuwa hanka leh waxay leeyihiin caadooyin ay jecelyihiin inay badalaan.

Imika hadaba aan ku waydiiyo Sigaarka ma cabtaa?

Ma tahay mid cibaadadiisa aan u gudan sidii la rabay oo isku arka inuu yahay mid gaabis ah?

Ma jirtaa mushkilad adiga iyo qoyskaaga idin dhex taala amase xidhiidhka bulshada aad la leedahay?

Jawaabtaadu ha noqoto haa ama maya waxaan kuu xaqiijinayaa in dadka intooda badan ay leeyihiin caadooyin ay jecel yihiin inay badalaan

Aadamaha waxaa loo abuuray inay horumar sameeyaan iyo kor u kac, dib isku eegista joogta ah ee nafta iyo baddalida suluuga xun oo mid fiican lagu badalaa waa sifo kamida sifooyinka shaqsiyada guulaysta.

Mudadii cimrigayga intii hore waxaan waqti badan ku bixiyay u fiirsashada aadamaha si aan u garto dariiqada ugu haboon ee lagu badali karo suluuga aan fiicnayn, waxaa ii suurawday ugu danbayn inaan helo lix qodob oo ruux kasta oo doonaya inuu suluug badalaa uu ku dhaqmi karo

Hal-ku-dheg aan jeclahay

Shirkada caanka ah ee Nike ayaa waxa uu yahay hal-ku-dhaggeedu “Just do it” oo macnaheedu noqonaayo Qabo (samee) oo keliya, in badan ayaan ka faa’ idey weedhan bal adna maanta ila dhuux.

Hal-ku-dheggan waxa aan aad uga faa’ idaa marka aan rabo in aan qabto arrin muhiim ah sida bilaabista koorso cusub, ama akhrinta buug weyn, ama duubista muuqaal dheer amaba mashruuc cusub hirgelintiis ...iwm. Waxa dhacda inaad dareento culays iyo mas’ uuliyad weyn marka aad rabto bilawga arrin muhiim ah oo weyn sida kuwan kor aynu kusoo xusney oo kale, culayskaasina waxa uu kuu diidaa inaad bilawdid hawshii aad rabtey oo aad ka maagto, marka ay xaaladu bartaas kula gaadho adeegso Hal-

ku-dheggan.

Hal-ku-dheggani macnihiisu waxa uu yahay qabo oo wax uun ka samee hawlaha kuu yaala, wax ka hirgeli arrinkan haba yaraato

e' .

Ku dhaqan Hal-ku-dheggan marka aad rabto inaad Wax-barato se wixii ay kula adkaadaan, ku dhaqan Hal-ku-dheggan marka aad shaqo-doon tahay meel aad ka bilawdana aanad garanayn, ku dhaqan Hal-ku-dheggan hadii aad guur-doon tahay arrimihiina ay kugu baaheen, ku dhaqan Hal-ku-dheggan hadii aad buurantahay oo aad rabto jimicsi miisaanka kaa yareeya, ku dhaqan Hal-ku-dheggan hadii aad jaamici tahay Imtixaankiina kusoo dhawaadey.

Waxa inta badan la arkaa hawl wax weyn u eekayd intii aan la guda gelin in ay noqoto wax fudud marka la bilaabo taasina waa sababta aan kuu leeyahay bal samee oo qudha.

Meel kasta oo noloshaada ka mid ah waad ku dhaqmi kartaa Hal-ku-dheggan wax wayna waa ku tari karaa hadii aad dhuuxdo xikmada ku dhex qarsoon.

Ugu dambeyn waxa aan u mahadnaqayaa shirkada Nike ee na bartey Hal-ku-dheggan.

Talooyin u gaar ah ShaqoDoonka

Waxa aan kula wadaagi doonaa talooyin khuseeya qof shaqo raadis ah wixii aan maqlay, arkay ama aan bartey inti aan shaqo iyo shaqo-doonimo kusoo jiray.

1. Hadii aad shaqo hore u weydo tijaabi inaad lacag la' aan ku shaqayso si lagu barto, adna aad u heshid khibrad kugu filan, hadhawna wixii shaqo soo baxa adigaa mudnaanta yeelan doona.
2. Isku day inaad samaysid shaqooyin isxilqaan ah (tadawuc) si aad bulshadaadii wax ugu soo celiso, adna aad khibrad uga heshid, hadhowna aad cv- ga ku darsatid.
3. Shahaadada Degree ah ee aad la ordaysidi macno badan samayn mayso hadii aanad ku qurxin xirfado, koorsooyin, iyo tabobaro wixii aad soo qaadatey.
4. Cv qurux badan samayso, adiga oo si fiican ugu dhex muujinaya kolba shaqada aad xaraynayso.
5. Mar walba CV-gu diyaar hakuu noqdo, waxa dhacda in si kedis ah meel lagaaga yeedho sidaas awgeed diyaar ahow mar walba.
6. Inta aad shaqo doonka tahay iska jir inaad noqotid qof xidhxidhan, dadkaaga dhex-gal, muuji dabeecad wanaagsan iyo furfurnaan si aad dadka u soo jiidato
7. Shaqo raadinta ka dhigo shaqo rasmi ah, subax kasta kac xili hore sidii aad meel u shaqo tageyso oo kale, soo noqo xiliga ay dadku shaqooyinka kasoo rawaxaan, sidaas si aan ahayn waxba ku heli maysid.
8. Ma xuma hadii aad iskaashataan asxaab kale si aad u wada ugaadhsi tagtaan, dhiirigelin ayey idiin noqon arrintaasi, awoodna

waxa aad saari doontaan shaqo bixiyayaasha aad u tegi doontaan.

Shaqaaale aan la gaadheyn

Si aad u noqoto shaqaale aan la badeli Karin, si aad u noqoto shaqaale hormood u ah inta kale, si aad u noqoto mid la wada jecelyahay sidan samee:-

1. Goob shaqo marka la joogo waxa badan dareenka taban (Negative) ee ay shaqaaluhu ka muujiyaan goobta shaqo, maamulka sare, iyo hantiilayaasha shirkada sidaas awgeed isku day inaad wanaag ka muujiso shaqada adiga oo aan asxaabtaadana ku waayeyn. Shaqo kastaaba wax ay kaga wanaagsan tahay qayrkeed ayaa jira.
2. Shaqoda aad haysid wax ka baro, iskuna day inaad aqoontaada hormariso. Baro koorsooyin cusub, qaado tabobaro khuseeya shaqadaada, buug ka akhri laga qoray hadii ay jirto, wax cusub ka baro shaqodaada oo fuli.
3. Ha raacin asxaabta aad meel ka wada shaqaysaan inta badan, waayo fikir kale yeelan maysid aan ahayn shaqadii aad kasoo baxdeen mooyee.
4. Iska jir inaad nacamle u noqotid maamulka sare sida oo kalena iska ilaali inaad mucaarid ku noqotid, kolba dhinac tag sidaas ayaa ugu fiican.
5. Daryeel dadka aad u shaqaysid (macaamiisha), waji furan tus, u

dhoola cadee, qof walba xaqiisa iyo waqtigiisa sii, kuna dedaal inaad raali geliso waxaad ku heli darajo fiican.

6. Marka ay shir noqoto hadalka yarayso, isku day inaad ugu dambeyso dadka hadlaaya, hadii aad hadashona fikir togan oo hormarineed soo dhiibo, waxba aad ha uga hadlin dhibaatooyinka jira ee shirkada waayo taas cid waliba waa ay taqaanaa. Adigu xal keen.

7. Uruurso wixii ah shahaadooyin abaal-marineed, wixii tabobaro ah, mashaariic aad qabatey ama guulo aad gaadhey. Hadhow hadii aad shaqoda ka tagto ayey wax weyn ku tari.

8. Isku day inaad shaqodaada hagaajiso adiga oo Ilaahay ugu dhawaanaya waayo Ilaahay waxa uu jecelyahay marka uu addoonku shaqo qabto inuu qurxiyo.

9. Iska jir dadkan:

Qofka xaasidka ah, qofka shaqoda xun, qof cabashada iyo calaacalka badan, qof nacamlaha ah, qofka shaqoda, qofka mushakiga ah iyo ka ugu daran oo ah qofka beenta badan.

CUTUBKA 12AAD

DHIIRGILIN

Sidaad maskaxdaada uga faa' iidayasan lahayd

Haddii aadan maskaxdaada ilaashan, waxaa laga dhigi karaa meel lagu tijaabiyo, afkaarta cusub ee markaas soo baxday oo aan wali la"ogaan dhibteeda iyo dheefteeda.

Xiriirka ka dhexeeya caafimaadka nafsadda iyo fahamka suuban ee Diinta waa mid aad u adag. Waxaa aad u adag in la daaweeyo nafsadda iyada oo aan la daawayn waxa ay rumaysantahay iyo sida ay u fikirayso. Aniga oo arrintaas tixgalinaya ayaan halkaan kaga hadlayaa arrimo aan u arko inay nafsadda iyo maskaxdaba daawo u yihiin oo la xiriira fahamka Diinta Islaamka. Sidoo kale

waa waajib diini ah in la isku baraarujiyo xaqiiqada Diinta Islaamka, gaar ahaan markii la illaawo ama laga xiisa dhigo.

Waa muhiim in la isku baraarujiyo. Waxaa laga yaabaa in akhriyuhu is waydiiyo xiriirka ka dhexeeya cilmiga nafsadda iyo arrimahaan diinta ka hadlaya. Xiriirka ka dhexeeya horay ayaan ku xusay. Imaanka iyo fikirka ayay nafsaddu ka shidaal qaadataa. Haddii fahamka Diintu kuu hagaago fikirka ayaa kuu toosaaya, nafsadduna way xoogoobaysaa. Waxaan rabaa inaan toos ku ifiyo, mawduucyo muhiim ah, laakiin aan la isku baraarujin. Waxaan wax ka sheegi doonaa: Diin, Ilaah, Kitaab, Rusul. Marka waa inaad daraasayso, mawaaddiicdaan si fahamkaagu u hagaago, ka dibna nafsaddaadu caafimaad u hesho.

oday daacad ah

Maalin maalmaha ka mid ah ayaa nin oday ah waxa uu aaday dhakhtar si uu tolmo uga soo saaro cagtiisa ka dib markii uu shil galay. Oo la tolay,

Dhakhtarkii ayaa tobankii subaxnimo yimid xaruntiisii caafimaad, markaas ayuu odaygii degdeg u soo galay dhakhtarkii, isaga oo dhakhtarka ka codsaday inuu degdeg uga saaro.

Dhakhtarkii ayaa weydiiyey: Maxaad u degdegaysaa? Odaygii

ayaa ku yidhi, Xaaskayga ayaan waxa aan kula balansan hay guriga lagu xanaaneeyo waayeelada, tobanka iyo badhka.

Dabadeed dhakhtarkii ayaa waydiiyay, maxay xaaskaagu ugu jirtaa guriga dadka lagu xanaaneeyo? Wuxuu ku yiri: Ima xasuusato, waxay qabtaa cudurka Alzheimer, waxna ma xasuusan karto, sidaas darteed ilama noola.

Dhakhtarkii ayaa weydiiyey: Makaa xanaaqaysaa haddii aad ka soo daahdo? Ninkii oo ooyay ayaa yidhi: Waxaan rajaynayaa inaad i xasuusinayso, laakiin sidaa may ahayn muddo sanado ah, markaas ayuu dhakhtarkii yaabay.

Wuxuu weydiiyey: Haddaba maxaad u soo booqataa iyadoo aan ku xasuusan? Odaygii ayaa ugu jawaabay “Wiilkaygiyow hadday i xasuusan waydo anigu weli waan hayaa”.jaceelkedii waana xasuustaa mana aha inaa sidaa ku sii daayo,

(Wixii hore lama bedeli karo, laakiin waa la ga faaiidaysan karaa!!!

Ku noolaanshaha wax tagay waxay kharribtaa mustaqbalka!!!!

Iyadoo la tixgelinayo inuu kaa dhigaayo mid adag waxna fahansan,

Taasi waa sababta aan bogga u rognno markaan aqrinayno buuga laakiin ha ilaawin casharka!"!!!!)

Qiso gaaban iyo cashar aad u wanaagsan,

Waxaa jiray nin quraanka akhriya balse aan waxba ka xifdin

Markaasaa wiilkiisii yaraa waxa uu weydiiyey, maxaa ku jira oo faa iida ah, in aad akhrido adiga oo aan waxba ka xafidin?!!!!

Wuxuu yiri:- Hadhow baan kuu sheegayaa haddii aad dambiishan cawska ah ka buuxiso biyaha badda.!!

Wiilkii ayaa ku yidhi, Suuragal maaha inaan buuxiyo, isna wuxuu ku yidhi, isku day.

Selleda ama Dambiisha dhuxul ayaa lagu rari jiray, waxayna eheed mid madow noqotay,!

markaas ayuu wiilkii qaaday oo wuxuu la aaday xaggaa iyo badda,! Wuxuuna damcay inuu buuxiyo, degdega uu ugu geeyo ama ugu tago aabihii.

Laakiin biyihii ayaa ka soo dareeray, maadama danbiishu caws ka samaysantahay,!!

Waxa uu ku yidhi aabihii waxba masoo kordhin haba yaraadaane, oo biyihii dhulkaas ayeey galeen,!!!!

aabihii waxa uu yidhi mar kale isku day!

Wuu yeelay, laakiin kuma uu guulaysan, inuu biyo keeno,,!!!!!!!
oo wuxuu isku dayay mid saddexaad, afraad iyo shanaad, waxbana uma tarin.

Intuu daalay ayuu aabihii ku yidhi, suurta gal maaha inaan biya ka buuxiyo,!

Aabihii ayaa wiilkiisii ku yidhi: miyaadan waxba ka dareemin dambiisha?!????

Halkaas wiilkii ayaa baraarugay oo yidhi haa, aabe, waxay ku wasakhaysanayd haraaga dhuxusha oo hadda gabi ahaanba waa nadiif,. Oo wasaqdii iyo madowgii dhuxusha waa zuulay,!!

Aabihii ayaa wiilkiisii ku yidhi, sow imaadan waydiin faaiidada ku jirto aqrinta quraanka adoon xafidin,!?? Hadaba sidaan oo kale ayuu Qur'aanku qalbigaaga ku samaynayaa, haddii aad aqrido, Aduunyada iyo camalkeedu waxa laga yaabaa inay qalbigaaga ka buuxiyaan wasakh, Qur'aankuna waa sida biyaha badda oo kale, Laabtaada ayuu nadiifiyaa xataa haddii aanaad waxba ka xifdin,! Nolol wanaagsan... Waa xuska Eebbe

GO'AANSO WAXAAD RABTO NOLOSHO

Ma garanayo waxaan nolosha rabo! Magaranayo waxaan ku sameeyo noloshayda! Ma garanayo waxaan doonayo inaan noqdo! Mana garanayo hadafyo aan dajisto nolosha!

Hadaladani marar badan maskaxdaada maku soo dhacaan oo ma iswaydiisaa? Haddii aad hore isku waydiisay, kaligaa ma'aha waxa jira kumanaan qof oon garanayn waxay nolosha ka rabaan, sababtuna waxay tahay waxay ku dawakhsan yihiin oo aanay si fiican u fahmin waxay baahiyahooga dhabti ahi yihiin.

Sida Loo Ogaado Waxaad Dhab Ahaan U Rabto Nolosha

Haddii aad rabto inaad ogaato waxaad rabto nolosha, waydii su'aalahan naftaada

Maku faraxsan tahay noloshaada. ? Haddii aanad ku faraxsanayn waa maxay sababaha aanad ugu faraxsanayni? Miyay tahay nolosha aad hada ku nooshahay noloshaad badanaa jeclayd inaad ku noolaato? Maxaad doonaysaa inaad noqoto? Maxaad rabtaa inaad ku guulaysato nolosha? Waa maxay waxa aad neceb tahay imika noloshu eed jecleen lahayd inaad badasho? Ma jiraan waxaad si xun ugu baahan tahay?

Markaad ka jawaabto su'aalahan waxa kuu soo bixi doona liis ah waxaad dhab ahaan u rabto iyo waxyaalaha aad doonayso inaad ka fogaato ee aanad rabin.

isticmaal labada liis ee kuu soo baxaba, si aad u samayso hadafyo kaa caawinaya aad inaad gaadho waxaad rabto nolosha iyo waxa aad doonayso inaad ka fogaato.

Tusaale ahaan, haddii aad ogaato in ay ku haysato dhib ah dhaqaale xumo iyo lacag la'aani, sidoo kalena aad rabto inaad caan noqoto. Waxaad heshay laba hadaf oo aad gaadho noloshaada. Waa mida

koobaade, waxaad go'aansatay inaad ka fogaato faqriga oo aad taajir noqoto, kalabaadna waa inaad caan noqoto.

Qofkasta oo aduunka ku nooli waxa uu leeyahay baahiyo aanu

gaadhin. Dadka qaar ayaa raba inay ku noolaadaan nolol fiican, qaar ayaa raba inay caan noqdaan, halkan qaar kalana rabaan inay taajiriin noqdaan.

Inaad ogaato hadafyadaada iyo waxa aad rabto noloshu waa mid aad u fudud, marka aad ogaato waxa aanad rabin nolosha ee jeclaan lahayd inaad badasho. Haddii ay kugu adag tahay inaad noloshaada iyo biilkaaga dabarto, waxaa hubaal ah inaad rabto inaad lacag badan hesho oo aad taajir noqoto.

Haddii aad neceb tahay xaqiiqda ah inaad tahay qof xishood badan waxaad rabtaa waxay tahay inaad kalsoonidaada dhisto.

Haddii aad tahay qof badanaa istarees iyo war-war badan waxaa dhaba inaad rabto inaad ku noolaato nolol bilaa stress ah.

Dhab ahaan ma udoonaysaa inaad ogaata waxa ay doonaysa nolosha

Mararka qaar dad badan ayaa yidhaa in aanay garanayn waxay dhab ahaan u rabaan nolosha, xaga xaqiiqdu tahay inay khiyaamayaan nafahooga. Tusaalayaashan soo socdaa waxay ku tusi doonaan dadka sheegta in aanay garanayn waxay rabaan nolosha iyagoo ku salaynaya sababo kale

>Cabsasho : qofka ka cabsanaya inuu hore u qaado talaabo horumar ah noloshiisu wuxuu la yimaado cudurdaaro ah in aanu garanayn wuxuu rabo nolosha, halka xaqiiqdu tahay in uu isku

dayayo inuu qariyo xaqiiqda ah inuu cabsanayo.

>Caajis & Kaantarool la'aan: waxaa jira dad badan oo sheegta in aanay garanayn waxay rabaan nolosha, halka xaqiiqdu tahay inay 100% ka warhayaan waxyaabaha ay ku farxi lahaayeen haddii ay heli lahaayeen noloshooda. Xataa dadkaasi waxay bilaabaan inay ku dhaqaaqaan ka dhabaynta hadafyadooda iyo waxay rabaan nolosha balse markay todobaad wadaan ayay joojiyaan iyadooy ugu wacan tahay caajis, nidaam la'aan iyo naftoodayna kaantarooli Karin.

>Kalsooni la'aan: Dad badan ayaa sheegta cudurdaaro badan iyagoo leh manaqaano waxaan nolosha qabano si ay u qariyaan xaqiiqda ah inay ka baqanayaan inay tijaabiyaan awoodahooga isla markaana aan ku kalsoonayn naftooda.

Imika waad ogaatay waxaad rabto nolosha

Kuma lihi inay noloshu tahay mid fudud oo aad waxkasta ku heli karto isku daygaaga ugu horeeya, ama inaad dhamaan dhibaatooyinkaaga ku dhamayn karto bil iyo laba bilood gudahood.

Balse waxaan hubaa waxay tahay, haddii aad si adag oo geesinimo leh ugu dagaalanto waxa aad rabto nolosha inaad ugu dambaynta ku guulaysan doonto.

Haddii aad dhab ahaan u doonayso inaad hesho waxaa aad rabto

nolosha u dagaalan.

Aamin inay riyoooyinkaagu suurto gal yihiin

Dadka oo dhami waxay leeyihiin hadafyo iyo riyoooyin balse, balse inyar oo kamid ah dadkaa ayaa caydhsada oo daba socda hadafyadooda. Sababta ugu weyn ee aanay dad badani u cayrsan riyoooyinkoodu waa iyagoon rumaysnayn inay suurto gal yihiin.

Qofka bili'aadanka ah waxay maskaxdiisu dhiirigalisaa oo kaliya marka uu rumaysan yahay in dadaaladiisu ay midho dhali doonaan oo uu heli doono natiijada uu rabo. Haddii maskaxdaadu aanay hubin in ka shaqaynta riyoooyinkaagu ay natiijo keeni doonaan iyo in kale wax dhiirigalin ah ku siin mayso.

Tana waa sababta ay aadka ugu muhiimka tahay inaad barato sida loo aamino inay riyoooyinkaagu suurto gal yihiin.

Markaad bilawdo inaad aaminto in riyoooyinkaagu suurto gal yihiin, waxaad is arki doontaa adigoo si aan caadi ahayn ugu dhiiri gashan inaad gaadho riyoooyinkaaga, taasina waxay sababi doontaa inaad gaadho.

Ficil Samee

Adduunkan aad joogto laguguma siiyo wax waxaad taqaano, waxaa wax lagugu siiyaa waxaad qabato waxaa jirta aragti laysku raacay oo tidhaa "Universe rewards action".

Markaad xarakaad samayso waxaad kicisaa dhamaan waxyaabihii

kuu horseedi lahaa inaad guul gaadho, dadka kugu xeerani waxay ogaadaan saad ugu jeelantahay hadafkaaga, waxaanay kugu soo jeediyaan dareenkooda, dadka isku hadafka iyo yoolka tihiin waxay bilaabaan inay kugu soo xidhmaan, waxaad bilawdaa inaad wax ka barato khibradaada, waxyaabahaasi oon laga baran karin dad aad dhagaysato iyo buug aad akhrido toona.

Adigoo la kaashanaya khibradaada waxaad barataa sida saxda ah uguna dhakhsaha badan ee wax loo qabto, dhamaan waxyaabihii kuugu muuqanayay adayga, kakanaanta iyo jahawareerku waxay noqdaan wax aad u fudud oo waadax ah.

Waxaad bilawdaa inaad soo jiidato dad ku taageera islamarkaana ku dhiirigaliya markaad samayso ficil iyo dhaqdhaqaaq.

Shayga kaliya ee kala saara dadka guulaysta iyo kuwa aan guulaysani

waa ficilka iyo dhaqdhaqaaqa. Si aad u noqoto qof guulaysta samee

waxa dadka guusha gaadhaan sameeyaan kaasi oo inaad samayso ficil iyo dhaqdhaqaaq si aad u gaadho natiijooyinka aad rabto.

Waxba kuuma Qabsoomayaan ilaa aad ficil samayso

Fikraduhu waxay badali karaan aduunka, balse fikradaha, diyaargarawga iyo xataa caqli badnaantu waa bilaa faa'ido haddii aanad ficil samayn. Sababtoo ah ficilka iyo dhaqdhaqaaqu waa

talaabada uu ka bilaabmo dhamaan horumarku.

Dadka badankoodu waxay ku fashilmaan inay ficiil sameeyaan sababtoo ah waxay ka baqaan in guuldaraystaa. Dhinaca kale dadka guusha gaadhaa waxay ogaadeen in guuldaradu tahay qayb aad u muhiim ah oo aad waxbadan ka baran karto intaad ku jirto hayaanka aad ku rabto inaad hesho waxa aad rabto nolosha. Waxay ogaadeen in guuldaradu tahay hab aynu wax ku baran karno inagoo qalad samaynayna kuna cel- celinayna ilaa inta aynu si sax u qabanayno. Si aan nolosha guul u gaadhno uma baahnin oo kaliya inaynu joojino ka cabsashada guuldarada balse sidoo kale waxaynu u baahanayn inaynu rajayno inaynu marar badan guuldaraysan doono – xataa aynu u jeelanaano inaynu guuldaraysano. Guuldarayso oo guuldaradaadu ha noqoto mid aad wax ka barato balse yaanay noqon mid ku niyad jabisa oo ku joojisa. Ku dhaqaaq inaad hawl qabato, qaladaad samee, wax ka barro qaladaad-kaad samaysay, sax qaladaadkaa horana u soco ilaa aad ka gaadhaysid hadafkaaga iyo yoolkaaga.

baro kalmada maya

baro inaad ku tidhaahdo kalmada maya Cid kasta oo doonaysa inay waqtigaaga kaa lumiso. Hadii aad tidhaado: Haye waxaa dhacaysa inaad shaqooyin badan oo aanad awoodin isku waajibiso hadhawna aad ka soo bixi waydo, taasina ay keento

inay waqtigaagii lumiso. Haka biqin cadhada ruuxa aad ku leedahay ma karo. Waxaad ogaan doontaa in isaga laftiisu uu marka aad guusha gaadho uu kuu bogaadin doono kuna amaani doono.

haku celcelin shaqada

Laga bilaabo imika naftaada nidaami si aanad shaqo hore ugu celcelin. Marka aad shaqo bilawdo horta iyada si fiican u dhamee, kadibna tu kale ugudub .

25 Cashar Oo Aan Jeclaan Lahaa In Aan Ogaado 10 Sano Ka Hor

1. HALGANKU WAA WAX FIICAN: Halkii aad ka baqi laheyd dhibaatooyinka nolosha, waajah oo kartidaada ku xalli.
2. HA CABAN: Cabashadu waa wakhti dhumis weyn oo dadka noloshooda saameeya. Gacan u qaad oo wax ka qabo arrimaha ku heysta, haddii ay yihiin wax aadan xallin karinna ka soco.
3. KA AG DHAWOOW DADKA AAD JECESHAHAY: Wakhti badan la qaado faamilkaaga iyo saaxiibbadaada khaaska ah. Haddii aadan faamil kuu dhaw iyo saaxiibbo khaas ah laheynta sameyso, labadaasiba waa raasamaal noloshaada oo dhan kula joogaya, halka dadka caadiga ah ee aad taqaannaa ay yihiin kuwo aad maalmo kooban wada joogaysaan.
4. NOLOSHAADA HA KU CASUUMIN QOF AADAN JECLEYN: In aad xiriir la sameysid qof aadan wax dareen ah u qabin waxa ay kugu

tahay nacasnimo, oo waxa aad maalgashanaysaa wax aan muhiim kuu aheyn.

5. JIMICSI JOOGTO AH SAMEE: Jirka caafimaadka qabaa waa saaxiib ku caawinaya inta aad nooshahay oo dhan. Marka si aad farxad iyo caafimaad ugu noolaatid tamartaada iyo wakhtigaagaba u hur jirkaaga.

6. WAX WALBA OO MUHIIM KUU AH QOR: In aad wax walba qortaa kama dhigna in aad qoraa noqonaysid, ee waxa ay ka dhigan tahay in aad la soconaysid noloshaada iyo meesha wax kuu marayaan, sidoo kalena aad xasuusnaanaysid qorshayaashaada.

7. MAHADNAQ SAMEE: Wax walba iyo cid walba oo aad la kulantid u mahadnaq, haddii ay kuu wanaagsanaayeen wey mutaysteen, haddii ay kuu xumaayeenna cashar mudan ayey ku bareen.

8. WAXBA KAAMA GELIN AFKAARAHA DADKA: Dadku waxa ay nool yihiin noloshooda gaar ka ah, adna taada ayaad nooshahay, marka dhag jalaq ha u siin waxa ay ku fekerayaan iyagu, marka aad dhimatid wax walba oo aad sameysay waxa ay noqonayaan wax masuuliyadaada ku yimid oo lagu tiiriyo, ee cidna ma tixgelin doonto afkaarihii dadka ee aad ku dhaqmi jirtay.

9. BAREER: Noloshu uma sameysna in ay wax walba fadhigaaga

kuugu keento sidii wiil uu boqor dhalay, ee qaado go' aanno waxtar leh.

10. WAX AAD LEEDAHAY MAALGASHO: Nolosha waxa qura ee qofku isku halleyn dhaba ku qabi karaa waa lahaanshihiisa, ee ma ahan lahaanshaha cid kale.

11. HOGGAAMINTA LA WAREEG: Mar walba oo aad dareentid in kooxda aad ku dhex jirtaa ay is eeg-eegayso, oo midiba kan kale dhawrayo, adigu la wareeg hoggaanka, ma jiraan wax la dhaho madaxnimo, ee waxaa jira wax la dhaho go' aan qaadasho.

12. HANTIDA AHMIYAD WEYN HA SIIN: Bini aadamku wuu jecel yahay lahaanshaha iyo qaninnimada, laakiin iska ilaali in aad hantida u aragtid wax weyn oo mudnaan gaara leh, si aysan ashyaadu kuu yeelan adiga, ee aad adigu u yeelatid iyaga.

13. QOF WANAAGSAN NOQO: Dadka ha caayin, ee caawi. Wax walba oo xun oo ay geystaanna uga cududaar. Mar walbana naxariis badnoow, laakiin danahaagana xasuusnow.

14. MAALIN WALBA ARDAY AHOW: Noqo qof maskax furan oo la socda wacyiga nolosha, sidoo kalena wax ka barta khaladaadyadiisa, dadkana la sheekeysta oo waayoaragnimadooda wax ka kororsada.

15. NASO INTA AADAN DAALIN: Si walba oo aad jaceyl iyo xiiso ugu heysid waxa aad qabanaysid, haddana ogoow in aadan aheyn

moobeel iska shidan ee aad aadane tahay, marka naftaada u tur, oo naso.

16. CIDNA HA XUKMIN: Dadku mar walba oo ay go' aan qaadanayaan wax ay tixgeliyaan caqabadaha heysta, waayoaragnimadooda, aqoontooda, fursadaha jira iyo mararka qaar abaal hore. Marka ha iska dhigin sidii in aad adiga iyo dadku isku nolol tihiin, ee u ogoloow in ay si xorriyad leh u gaaraan go' aammadooda.

17. DADKA DOONISTOODA TIXGELI: Aad bey nacasnimo u tahay in aad ku dedaashid helidda wax walba oo aad rabtid, haddana aadan marna u beerjileecin dadka kale iyo rabitaankooda. Sida aad jeceshahay in lagu dareemo, dadka u dareen.

18. ABAAL LA' AAN WAX BIXI: Haddii marka aad wanaag sameynaysid aad rajeynaysid in aad wanaag kale heshid, waxa aad sameynaysaa ganacsi, ee ma sameynaysid naxariis. Haddii wixii aad bixisay aad abaalcelin ka heshid waa wax fiican, haddii aadan ka helinna waa wax kale oo fiican.

19. HA IS RAACIN NOLOSHA: Dunida waxaynu nimid iyada oo sidan ah, waxeynuna ka tegaynaa iyada oo sidan ah, casharrada ay ku taagan tahayna wey inaka waaweyn yihiin, marka waxba wakhti ha iskaga lumin ahaanshaha nolosha iyo aadanaha.

Noolow nolow qurux badan, oo ku raaxeyso dunida in aad neefsanaysid.

20. KU RAAXEYSO WAXYAALAH YARYAR: Maskaxda aadanuhu farxadda iyo qanaacada ay ka hesho helidda wax weyn, waxaa ka badan kan ay ka hesho waxyaalaha yaryar ka ah ee nolosha ka buuxa sida dhoollacaddeynta, naxariista, salaanta, kaftanka, cuntada iyo wax walba oo wakhti kooban jawigeenna saxa, laakiin caafimaadkeenna guud iyo macaanka nolosheenna qurxiya.

21. NOLOSHU WAA MADADAALO: Wax walba iyo cid walba ha u waajihin si dhab ah (serious), noqo qof si caadi ah iskaga nool, oo aan naftiisa ku ciqaabin wax awoodeeda ka baxsan.

22. HA EEDEYN DADKA: Eeddu waxa ay la mid tahay adiga oo jeedal la dhacaya qof kula jooga ama kaa fog, arrintaasna waad ogtahay in ay tahay naxariis darro, marka ogoow in dadku leeyihiin maskax, qalbi iyo nolol ay ku jaangooyaan waxa ay sameynayaan.

23. HAL' ABUUR KEEN: Waa marax in aad noloshaada oo dhan iska soo gowso weynaatid adiga oo aan hal buug ah qorin, maqaallo waxtar leh curin, hal ganacsi ah bilaabin, guur sameyn, dadka aqoon usoo gudbin, oo aan wax faa' iido ah tarin cid naftaada ka baxsan.

24. GADAAL WAXBA MA JIRAAN: Noloshaada intii tagtay wey tagtay, waxa qura ee aad gadaal ka eegi kartaana waa in aad marmar cashar ka qaadatid wixii ku soo maray, laakiin ma jiraan wax waajib ka dhigaya in aad ka fekertid tagto, tagtay.

25. FICIL SAMEE: Aqoonta, khibrada, kartida, iyo caqliga aan ficil laheyni, waxba ma dhaamaan in aadan heysan, marka dunida u bandhig cidda aad tahay adiga oo ficil adeegsanaya.

Intaan hadaad Soo gaaratay ogsnow dadka naadirka ah dunida ku nool baa ka mid tahay

Waxaan soo gaaratay dhamaadka qoramadayda buuga oo qalinaka uqaatay saatibaan maxamed cali haday jiraan ereyo qalad ah ay iga dhaceen basher baan uu ahay fadlan igala soo xariir

Tel 0619373945

Fecbookayaga saatibaan maxamed

Ama email wllmohamohamed @gmail .com

Aqriye igu duceeyey aabahayga in uu alle unaxriisto kaliya inta baan dua kaa tagay

HORYAALKA nolosha



10- xeer hadaad ku dabaqdid waxaad naqan qofka ubahaaneet inaad naqatid

1- Haa si sahlan ah ha u odhan.

Waxaana fiicnaan lahayd inaad ku beddesho "Waan isku dayi doonaaye, oo ha i waydiin sababta sababtoo ah mar dambe ayaad ogaan doontaa."

2- Ha u damqan kuwa door biday inay gacmahooda ku halaagsamaan, laakiin si qarsoon ayaad ugu naxariisan kartaa.

3:- Dareenkaagu ha noqdo mid qalbigaaga qaali ku ah, hana ka dhigin mid u nugul dhammaan Dadka baxa iyo kuwa taga.

4- Jooji buunbuuninta khaladaadkaaga nacasnimada ah ee aad u malaynayso inaad kaligaa la nooshahay.

5- Waxaa hubaal ah in ay waajib kugu tahay in aad naftaada uga naxarisato dhibaatooyinka aduunka ka jira, oo aad dhoola cadaayso inta aad awoodo.

6: Xirfadaada nolosha ha noqoto mid wax akhrida, hana aqbalin wax intaas ka yar.

7: Ka guur marka aad dareento in jiritaankiina dhamaad ku dhow yahay, ka tag oo ilaasha waxa kaa haray.

8- caadadu waa waxa ugu xun ee kugu dhaca.

Caaado waa wixii bulsho isticmaalkeeda badsato ee caado ka dhigato in ay samayso .

9- Ha la wadaagin warka xun dadka kale.

Hana ka daahin inaad gaadhsiiso bishaarada cidday khusayso.

Haa" ha odhan adoo Dhihi Kara "maya".

