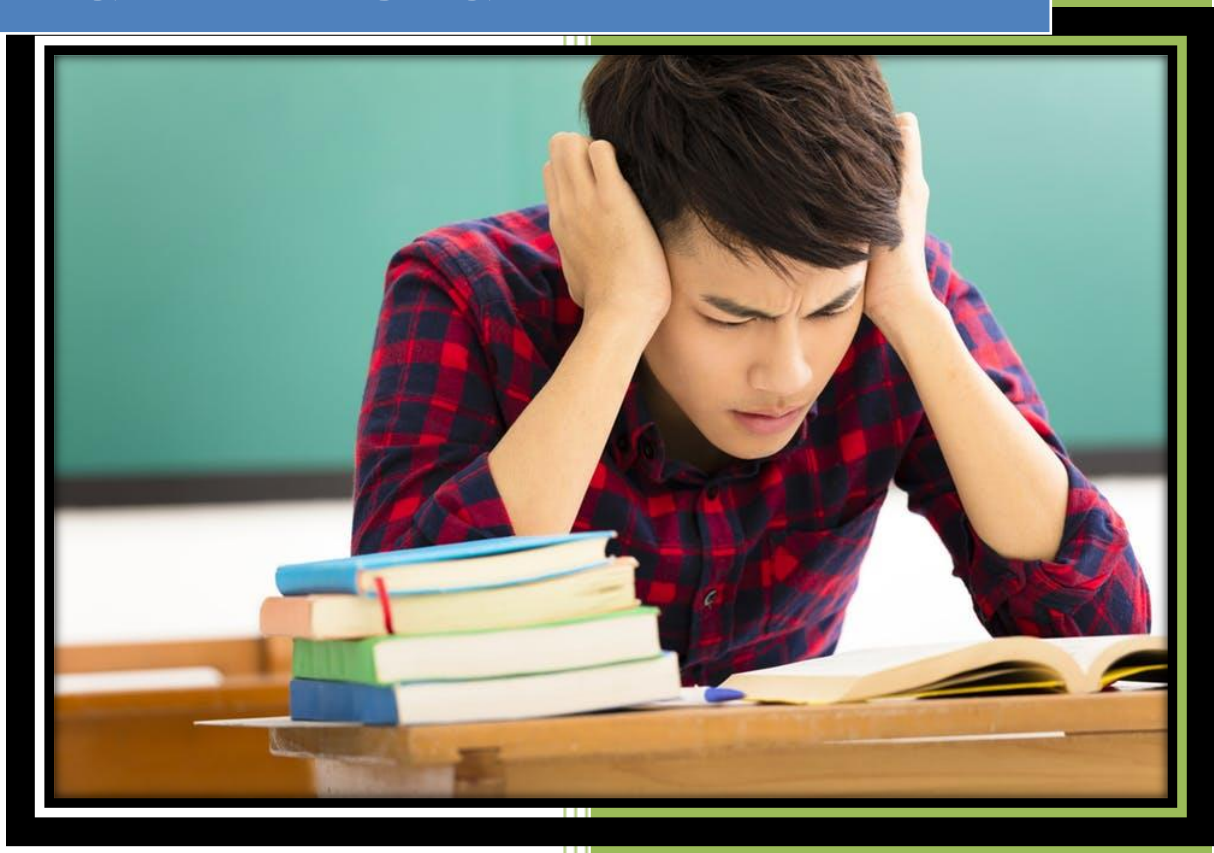
2020

KA HORTAG WAHSIGA



HUSSEIN ABDIRAHMAN ALI

SOCIAL HAAM

4/17/2020

Waxaan u hadyadeeyey qofkastoo soomaali ah.
Qofkastoo jecel in uu guul ka gaaro nolasha aduunyada iyo midda aakhiro.

Qofkastoo murugo iyo walbahaar daris u noqday.
Qofkastoo jecel wax aqriska.
Iyo asxaabta gaarka ah

HORDHAC

Waxaan Ku bilaabayaa magaca Allah naxriis guud ahaaneed iyo mid gaareed naxriista

Allah ayaa mahad leh Makhluuqa Rabigood ah, naxriis iyo nabad galyo korkiisa ha ahaato nabigena Muxamed oo ah midka ugu danbeeya Rususha, run badanihii amiinka ahaa, oo loo soo diray Bani Adamka iyo jiniba dhamaantood. Nabadgalyana kor kooda ha ahaato asxaabtiisa oo ahaa kuwa Xambaarsanaa bandiirada diinta, iyo dadka wanaaga kuraacay.

Caajis Saynis ahaan loo yaqaano waa dareen jidhka dadka iyo xayawaanka haleela taasi oo la xidhiidha daciifnimo iyo awood la'aan.

Daalka ayaa ka turjumaya xaalad hawl la'aaneed ee qofka haysata ama daal xaal murqaha qofka hawl uu qabtay awgeed, waxaa suura gal ah daalku inuu ahaado mid jireed ama mid maskaxeed, caajiska iyo daalka qofka ayaa lagu sifeeyaa inuu yahay walax qabashadood oo loo kici waayo iyadoo ay jirto awoodii lagu qaban lahaa, saamaytiisa ayaana u badan markii cadaadiska xaga shaqada ahi uu bato, Caajiska xaga maskaxda ayaa isma ka yimaada daal xaga maskaxda ah, oo ka yimaada soo jeed badan ama hurdo yari, waxaa kaloo keena xanuun soo haya qofka , caajiskaas ayaa wata lulmo ama gamaayo qofka la dhacdhaco.

ERAYO DHIRIGELIN AH

Iimaanku wuxuu tagsiyaa muragada iyo dhibta waana il qabowsiga muwaxidiinta (kuwa alla kaliyeelay).

Wixii tagay way tageen haka fikirin waxa dhamaaday ee tagay.

Xusaka Allah wuxuu xasiliyaa qalbiga, danbiyadana wuu tirtiraa allana wuu kaaga raali noqonayaa, dhibta iyo muragadana wuu feedaa.

Hadaad waa bariisato ha sugin galabaysi, ku kulmi hamigaaga hagaajinta maalintaada.

Ka tag waxa mustaqbalka imaanaya ilaa uu ka yimaado, ha danaynin Beri maxaa yeelay hadaad maanta wanaajiso Beri ayadaa wanaagsanaanayso.

Laazim socodka iyo jirdhiska, ka dheerow caajiska, ka tag firaaqada iyo shaqo la'aanta.

Ugu mahad noq rabigaaga nicmada uu ku siyey, ugu mahad noq nicmada diinta, caqliga, caafimaadka, maqalka, aragga, rizqiga

Miyaadan ogoyan in dadka ay ka mid yihiin kuwo waayey caqliga ama caafimaadka ama maxbuus ah ama imtixaamaysan.

La noolow qur'aanka adigoo xifdinaya, aqrinaya, ku tadaburaya, taasi waa dawo midda ugu ween ee lugu cayriyo muragada iyo dhibta.

Alle tala saaro u dhiibo taladaada oo idil, ku raali noqo xukunkiisa, asaga magan gal, ku tiirsanow isaga ayaa ku kaafinaya.

Cafi cidda ku dulmisay, xiriiri cidda ku jartay, sii cidda wax kuu diiday, udulqaado cidda ku xumaysay waxaad helaysaa farxad iyo amni.

Ogow in culayska ka danbeeyo fudeed, dhibtana ka danbeeso faraj. xaalada sidaan masii ahaanayso, maalmuhu way wareeganayaan.

Ku farax sida alle kuu dooray maxaa yeelay adiga ma ogid sida maslaxada kugu jirta waxay noqon kartaa in dhibta kaaga khyr badan tahay barwaaqada.

Imtixaanka aduunyada wuxuu kuu dhaweynayaa allah wuxuu ku barayaa ducada, wuxuu kaa tagsiyaa kibirka iyo faanka.

Ka dheeraw mala xumada, tuur ismoogaysiiska sidoo kale ka dherow waxyaalaha xun iyo fikradaha jiran.

Yaqiinso inay dunida tahay meel imtixaan ku qaabil xaaladeeda allana u kaasho.

Ka fakir dadka kaaga horeeyey nolashaan, waxaa ka mid ahaa dad la dheereeyey, la xabisay, la dilay iyo dad la imtixaamay.

Wax kastoo ku asiiba ajarkiisa Allah ayaa ku siinaya

oo ka mid ah murugta, dhibaatda, xanuunka, faqriga iyo gaajada

Hala fariisan dadka carada badan, xaasidiinta ah maxaa yeelay waa dad xambaarsan murugo iyo dhib.

Ku ilaali salaadaha inaad ku tukato jamaaco, badi ku nagaanshaha masjidka, ka caado dhigo u dagdagida salaadaha waxaad heleysaa farxad iyo sacaado. Waxaan kaaga digayaa dunuubta, iyada ayaa ah halka ay kasoo burqato murugta, waxay sababtaa musiibooyin.

Ogow qofka ku xamanayo wuxuu kuu hadyadeeyey wanaagyadiisa taana waa nimco.

Ahow geesi sugan qalbigiisa, agtaadana ha ahaato himo sare iyo go'aan yeysan ku kedinin dhibaatada.

U fur fur wajigaaga dadka waxaad ku kasbanaysaa inay ku jeclaadaan una raarici garabkaa, is-liit way ku waynaynayaan.

Bixi waxa wanaagsan, u jilcsanow dadka, dami cadaawada, nabad gali cadowgaaga, la saaxiib dadka wanaagsan.

Farxada waxa ugu weyn inay kuu duceeyaan waalidiintaada, ka faa'idayso ducadooda si ay kugu noqoto dhufays adag oo kaga gaashaamato dhibta.

Ku noolow nolol dhaxdhaxaysi ka digtoonow taraxtaga iyo xadgudubka.

Camalada kala qaybi haka wada dhigin hal waqti ka dhig kuwa ukala dhexeeya waqtiyo si aad firfircooni ugu heshid mida kale.

MAAMUL OO MAAREE NOLOSHAADA !!

TALOYIN IYO TALAABOYIN WAX KU OOL AH

Jeclow naftada

Akhriso shakhsiyadada

Hadalkagu yuun badan

Ixtiraam naftada

Himiladada dheeree

Waxkasta xaga fiican ka eeg

Qadari qiimaha wakhtiga

Akhriska badi

Ogowna inaad akhrido uunbad taqaana

Kobci awooda maskaxdada

Dadkana badankooda ha ku dayan

Haka fikirin wixii tagay

Maree mustaqbalkaga

Dhiiri gali naftada

Ruuxdada noolee

Istiqfaarta joogtee

Salada iyo samirka miciinso

Riyo ku nool ha noqon

Haraacin hawadada

Waynee rabitankaga

Haka baqin guuldarada

Isku daygaga badi

Ku dadaal xaqiijinta hadafyadada

Saamax kii ku dulmiyay .

Xidhiidhi ka ku jara .

Amaan ka ku aflagaadeeya.

Soo dhawayso ka ku fogeeya.

Qabo oo ha ku faanin

Tawaaduca badi

Nuxurkana ku hadal

Runta haka baqin

Kudadaal ogaansha awoodahaaga iyo iinahaaga

Ka fogow xiqdiga iyo xaasid nimadada

Sii ka kuudiida .

Udulqaado ka ku xumeeya .

Jeclow ka ku neceb

Ha damcin wax dadka agtooda yaal

Su’aasha dadka iska ilaali

Aqbal qaladaadkaga

Udhoola cadee qofkasta

Kibirka iska ilaali

Ixtiraam qofkasta

Ha isku hilmaamin aduunyadada

Noqo qof dabiici ah oo dadka jecel

Markanaba hajoojin aaminidada naftada

Qadarka aamin

Ogow ma jiro qof sidada oo kale ah

Ha dayicin awooda ALLEH kusiiyay qabashada shay walba

Iska ilaali wahsiga

Hala rafiiqin dadka xun xun

Hagaaji mucaamalaadka umada

Xidhiidhi qaraabada , xididkaga , asxaabtada iyo muslimiinta dhaman

Baahidada qarso

Ku dadaal nadaafada

Wakhtigana ha daayicin

Caawi cidaad awood

Ka war hay bukaanka

Badi booqashada qabuuraha

Farxada samayso

Cadhada iyo wal-walka iska ilaali

SIDDEED SIYAABOOD OO LOOGA HORTAGO WAHSIGA



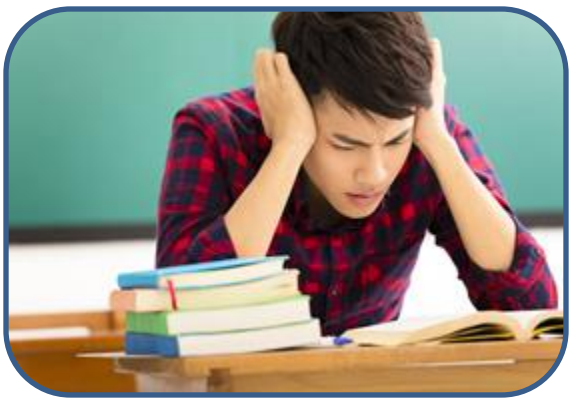
Daqiiqad gudahood ayaa ku qaban doonaa

Dhammaanteen waan wahsannaa mararka qaar, balse waxay dhib noqoneysaa haddii ay caado kuu noqoto inaad dib u dhigato howlaha kuu yaalla adiga oo og caqabadaha aad kala kulmi karto haddii aadan howlaha waqtigooda ku qaban.

Wahsiga badan wuxuu xitaa u daran yahay caafimaadkaaga, isaga oo kuu sababaya walwal, kuguna dhiirrigelinaya inaadan jimicsi sameyn amaba aadan cunin cunto caafimaad leh amaba xitaa inaad ka daahdo ballanta dhaqtarka adiga oo xanuun dareemaya.

Haddaba, baaritaanka cilmu-nafsiga ma ka caawin karaa qofka inuu wahsiga yareeyo? Waa kuwan siyaabo aad isaga deyn karto dabeecadda wahsiga

1. Keliya ha ku tashan inaad is xakameyn karto



Isxakameyn keliya mararka qaar waad ku gaari kartaa hadafkaga balse mar walba ma shaqeyso

Ian Taylor, oo ah dhaqtar cilmu-nafsiga yaqaanna waxna ka barta Loughborough University, ayaa ogaaday in dadka ay aalaaba qiyaasaan in awooddooda ay ku tashan karaan.

Taas beddelkeed waxaad isku daydaa inaad iska indhatirto dhanka xun ee howsha, u feker inay yihiin kuwo muhiim ah qeybna ka ah guushaada.

Haddii aad ordeysay 30 daqiiqo oo murquhu ay ku xanuunaan, taasi maaha wax xun oo mudan inaad ka gilgilato, ee waxay qeyb ka tahay inaad jirkaaga dhisto.

2. Dhanka wanaagsan ka fiiri howsha aad mar walba dib u dhigto



Ma badqin baa lugaha ku qabatay?

Sababta dhabta ah ee aad howsha isaga deyneyso ma baqdin aad ka qabto inaad guuldarreysataa?

Fuschia Sirois, oo ka tirsan University of Sheffield ayaa baaritaan ku sameysay wahsiga muddo 15 sano ah, waxayna ogaatay in dhibku uusan mar walba ahayn caajiska amaba maamul xumo dhanka waqtiga ah - balse ay mararka qaar qeyb ka tahay xakameynta dareemaha qofka.

Haddii aad ka walwalsan tahay inaad guuldarreysan doonto, waxaad heleysaa marmarsiyo aad dib ugu dhigto howsha adiga oo ka fogaanaya inaadan dhibaato kala kulmin.

Balse waxay tani kuu horseedi kartaa dhibaato: sababtoo ah haddii aad howsha dib u dhigto waxaad haysataa waqti yar oo aad ku qabato, taasoo kuu horseedeysa inaad culeys dareento walaac badanna kugu abuurto.

Si aad wax uga qabato dareemahaas, **howsha ka eeg dhanka wanaagsan** : waxaa laga yaabaa inaad wax ka barato ama xitaa ku raaxeysato si ka fiican sidii aad fileysay

3. Qorshe sii same



Waa dhalanteed inaad mustaqbalka rajeyso inaad noqon doonto qof isku toosan - balse waad sii qorsheyn kartaa

Haddii aad ogtahay in wax gaar ah uu kugu kallifayo inaad wahsato, waxaad u baahan tahay inaad la qabsato istaraatiijiyadda cilmu-nafsiga ee ah - in aad sii qorsheyso waxa aad qaban doonto haddii aad la kulanto wax kugu riixaya inaad iska deyso.

Waxaa laga yaabaa tusaale ahaan haddii uu qof kugu casuumo inaad shaah isla soo cabtaan dhammaadka toddobaadka adiga oo og inaad rabto inaad casharradaada akhrisato, waxaa laga yaabaa inaad doorbiddo inaad kulantaan fiidkii.

4. Yareey dadaalka aad gelineyso



U same akoonnadaada baraha bulshada fure-sireed fiican, dheer oo isku qasan - waxaa laga yaabaa inay taasi kugu toosiso waddada saxda ah

Si fudud u bilow howsha.Ku lebiso dharkaaga orordka haddii aad dooneyso inaad subixii orod sameyso; amaba meel aad arki karto sii dhigo waxyaabaha aad dooneyso inaad ka shaqeyso, si markaad subixii soo kacdo ay u noqdaan waxa ugu horreeya ee aad aragto.

Xusuusnow inaadan dheg u dhigin wax walboo ku carqaladeyn kara - kumbiyuutarkaaga demi, telefoonkaaga aamusii, iskana xir baraha bulshada.

5. Abaalmari naftaada



Marka ugu horreysa ee aad howsha dhammeyso, dhaqso u abaalmari naftaada

Baaritaan cusub oo ay Kaitlin Woolley ka sameysay Cornell University ayaa muujinaya in, sida aad fileysaba, abaalmarinta degdegga ah ay qofka ku dhiirrigelineyso inuu dadaalkiisa kordhiyo si ka badan abaalmarinta u baahan in la sugo.

Marka aad dib u dhigto howl ku sugeysa waxaad dareemeysaa inaad naftaada abaalmarisay - sidaas daraaddeed waxaad u baahan tahay inaad ka falceliso oo aad abaamarin kale ku beddesho.

Daraasad ay Catherine Milkman, ka sameysay University of Pennsylvania, ayay ku ogaatay in haddii dadka la siiyo cajalado ay ku duuban tahay sheeko taxane ah oo ay ku dhegeystaan jiimka dhexdiisa (keliya jiimka dhexdiisa), waxaa laga yaabaa inay degdeg u soo laabtaan si ay u ogaadaan waxa xiga ee dhacaya - sheekada ayaa u ahayd abaalmarin degdeg ah. Sidaas daraaddeed ogow waxa kugu habboon naftaadana la sheekeyso.

6. Feker dhab ah oo mustaqbalka ah sawiro



"Feker aan dhab ahayn ayaan mustaqbalka ka qaadannaa," ayay tiri Sirois

Badankeen waxaan jecel nahay inaan rumeysanno inaan mustaqbalka heli doonno waqti badan: waxaan is tusnaa inaan noqon doonno dad isku toosan, tamar badan haya, kuna nool nolol wanaagsan oo aan wax dhib ah lahayn.

Tani dabcan ma dhacayso.

Taasina waa sababta aan u dhayalsanno inta ay howshu qaadan karto. Waxaa loo yaqaannaa Qorsheynta beenta ah.

Tusaalaha ugu wanaagsan ee aan u so qaadan karno qorsheynta beenta ah waa daabacaaddii ugu horreysay ee Qaamuuska Ingiriiska Oxford: sanadkii 1860 waxaa lagu dhawaaqay in labo sano ay qaadan doonto si loo dhammeystiro, balse lama dhammeynin ilaa laga gaaro sanadkii 1928.

7. U naxariiso naftaada



Waa inaan nafteenna si fiican ula dhaqannaa si la mid ah sida aan saaxiibbadeen ula dhaqanno

Tani waxay u muuqataa waxa ugu dambeeya ee ay tahay inaad sameyso haddii aad kala bar ka mid ah maalinta aad ku bixisay internet-ka adigoo lagaa rabay inaad shaqo qabato, balse xaqiiqdii waxaa la ogaaday in dadka wahsiga badan aysan naftooda jecleyn.

Waxaa intaa dheer, dadku waxayba ka xumaadaan howsha ay hayaan, sidaas daraaddeed haddii aad dhanka xun ka sii eegto, taasi kuma caawin doonto.

Daraasad laga sameeyay arday aanan imtixaanka daraaseynin, ayaa lagu ogaaday in kuwa naftooda ka cafiyay wahsiga ay awoodeen inaysan mar dambe khaladkaas sameyn marka loo barbardhigo kuwa dareemay inaysan awoodin inay iska illaawaan oo ay hore u socdaan.

Sida ay Sirois tilmaantay, saaxiibbadeen si xun ulama dhaqanno sida aan aalaaba nafteenna ula dhaqanno, "waa inaan isla naxariistaas tusnaa nafteenna".

8. Naftaada si fiican uga hadal



U sheeg naftaada inad tahay qoraa, waxaana laga yaabaa inaad soo qaadato qalinka oo aad wax qorto.

Xitaa waxyaabo yaryar oo ay ka mid yihiin erayada aad adeegsato ayaa sameyn kara isbeddel.

Sidaas daraaddeed, haku qeexin naftaada inay tahay qof mar walba ka qeyb qaata orordka, cuntadana koontaroola, balse ku qeex inay tahay "orordyahan" ama "qof cunto caafimaad leh cuna" waxaana laga yaabaa inaad mar walba joogteyso caadadaas.

Ian Taylor ayaa sheegay in arrintaasi ay shaqeyneyso, sababtoo ah waxay xiriir ka dhex abuureysaa adiga iyo dabeecadda aad is tusisay.

SIDDEED SIYAABOOD OO LOOGA HORTAGO WAHSIGA

qormadaan waxan ka so xigtey barta bbc somali webside keeda

waxana la qoray tarikhdu markey aheyd

04 Sebtembar 2019

hadana waxan jecleystay in aan idinla wadaago ayadoo PDF AH si aaad oga faaideysataan

re-write date / 17 april 2020

GUNAANAD

Alle ayaa mahad oo dhan iska leh, ayna nimcadiisa ay ku dhamaadaan waxyaalaha wanaagasan oo dhami waxaan umahad

celinayaa webebka faafiyey qaybaha qoraalkan