

Kalgaceyl

Qofka heysta qof jecel waa qofka aduunka
Ugu nasiibka badan Waana qofka ugu farxada
badan.

Ubaxu maaha abaal laawe waayo marka uu yar yahay waxa uu rabaa
biyo iyo hagaajin joogta ah, intaba anaga ayaa siina isna marka
uu waynaado waxa uu noogu abaal gudaan inaan ku il doogsano,
carafsanno, iyo inaan gudoonsiino kuwa aan jecelnahay si ay
qalbiyadooda noogu furaan.

Ahmed Sh. Abdirahman Osman

Tusmada Buuga

1-Cutubka 1aad jacayl-----21

-Sideebey u qaateen dadka qaar jacayl-----	5
-OGsoonow Akhriste-----	5
-Jacaylka dhabta ahi dhaawac ma keenaa?-----	7
-Jacaylku ma leyska ilaalin karaa?-----	7
-Shalaytida jacaylka-----	7
-Wax ka ogow xiriirka-----	7
-Kalinimada-----	8
-Dhambaalada jacaylka-----	8
-Wuxuu yiri iyo Waxay tiri-----	11
-Fariimo jacayl oo aad u diri karto jacaylkaaga-----	15

2-Cutubka 2aad Arimaha Nolosha----22

-shanta arimood oo loogo baahan yahay qofkasta-----	22
-Noloshu waa imtixaan-----	24

3-Cutubka 3aad Dhiirigelin-----25

Afeef

Marka hore Magaca alle ayaan ku bilaabayaa allahii naxariista badnaa
Marka xigta (saalaamu calaykuma waraxmatullahi wa barakatuhu)
waan ka cudur daarayaan buugan haddii uu qoraalkiisa aad qalad ku
aragto fadlan ila sooo wadaag waa codsi xageyga ah.

sida caadiga ah soomaalidu waxey dhahdaa ama afeef hore la how ama
adkeysii danbe lahow. marka akhristayaashow waan idiin afeeftaye sii
ogada.

Hordhaca Buuga

Run ahaantii buug in la qoraa wey sahlan tahay balse waxa la qorayaa
ayaa kala adag kalana gedisan.

ka soo gudub buugan waa buug jacayl iyo dhiiri gilin iskugu jira mana
aha sida buugaagta kale ee waa buug uu qoray qof aan waligii buug hore
qorin balse nafsad ahaantiisa u qortay bugaag hore .

Kalagacceyl sida aad magacaba ka garan kartid waaa buug jacayl ah
inkastoo badan keen jacaylaka aan u heysano wax iska fudud oo aad
markaad doontid heli kartid.

waxaan dhihi karaa shaqsiyan jacayl wanagsan oo la helaa waa nolol wa-
naagsan oo la helay, nolol bilaa jacayl ah sidee baa loogu noolan karaa.

Gunta warkeyga kalgaceyl waa wehelka lamanayaasha isku cusub iyo
kuwa isku duqoobay.

Cutubka 1aad Jacayl

Su'aal waa maxay jacayl?

ugu horeyn jacaylku waa naxariis iyo is qadarin qofka aad rabto in aad hesho oo uu noqdo jacaylkaaga marka hore waaa in uu kaa helaa naxariis iyo qadarin, sidoo kale waa inaad u furtaa qalbigaaga waayo qofka marka aad laabtaada u furto oo aad dareensiiso in uu qalbigaaga u furan yahay ayuu isagana bilabaa siduu qalbigiisa kuugu furi lahaa iyo sidii uu kuu garan siin lahaa in aad agtiisa qiimo ka leedahay. qofna kuma jeclaanayo kumana raboonayo ilaa aad u hadiyeeyso qalbigaaga balse ogow oo ka digtoonow waxaa jira dad aan lahayn wax naxariis ah oo marka ay arkaan in qalbigaaga siisay ayay kugu boodaan oo ay kaa tuuraan meel xun dadka nuucaasina kaga feejignow qalbigaaga qurux badan.

Sikale hadaan u dhigno

Jacaylku waa macaan marka aad haysato qof ku fahmaya adiga oo aan eray dhihin adigoo aan waxba sameyn, run ahaantii jacaylku waa wax qurxoon oo aad u fiican, sameyso inta aad sameysan karto balse inta aad nooshahay cimrigaaga ha jilin wax la dho jacayl waayo jacayl aadan daacad u ahayn mardanbe ayuu kuu yimaadaa isagoo sax ah markaas ayaadna la rafadi doontaa.

Qofka haysta qof jecel waa qofka aduunka ugu nasiibka badan waana ku qofka ugu farxadda badan. noloshaadu ma qurxanaaneyso oo ma- macaanaaneyso bilaa jacayl.

jacaylka aan ka hadlayo waan kan dhabta ah ee kan dhalanteedka ee 24h meelaha lagu wareejiyo oo uu qofkasta iska ogyahay maaha balse kan aan ka hadlayo waa kan kaliye kugu kooban adiga iyo laman kaaga iyo saxibaddiina hoose.

jacaylku mar waa naxariis oo haddii aad hesho ruux ku jecel oo aad adiguna jeceshahay waxaad dhexda uga jirtaa janno aduun, waadne ku raaxeyanaysaa noloshaada oo dha-dhan dha-dhan ayayna kuu lahaaneysaa, markasta waxaad la jaar tahay farxda oo wayba yartahay inta uu qalbigaagu ciriiri dareemayo, waqtigaas waxaad tahay qofka aad u nasiib badan balse taa badalkeeda jacaylku mararka qaar waa cudur kaas oo kuu diida baad iyo biyo, markaan oo kale way adagtahay sidaad ku shaqaysato, wax ku barato iyo sidaad wax u qabsataba, qofku waxa uu noqdaa mid uu muuqaalkiisa qofeed dhinto waxa kale ee uu qofku noqdaa qof dadka kale ka soocan inta badan laguma dhex arko bulshada meelaha ay ku kulmaan, waxa uu la jaar yahay heesaha calaacalka ah kuwaas oo aan qofka waxba aan usoo kordhineynin in ay wax u dhimaan mooyee, run ahaantii jacaylku marna waa cudur marna waa caafimaad balse jacaylku waxaa wax ku leh qofka uu dhibkiisa u hormaro ka dibna ka kabta, badanaa dadka marka hore ku guul dareysta waxay helaan fursado badan oo ay ku raadsadan dadka iyaga daacad u ah u diirnaxaya una damqanaya.

F.G: mararka qaarna adigooon wax dhib ah marin ayaad jacaylka ku guuleysan kartaa balse waa taasi nadiib iyo alle kuu sahal.

Sideebey u qaateen dadka qaar jacaylka?

In badan oo naga mid ah waxay u qaateen jacaylku in uu yahay cudur dadka ku dhaco oo aan daawo lahayn, sidoo kale waxaa jira tira kale oo iyaguna aan aaminsaneenba wax la yiraahdo jacayl, balse waxaa jirta tiro aad u yar oo fahamsan macnaha guud ee jacaylka waxayna u uhaystaan in uu yahay daawo uu qofkasta oo bini aadam ahi uu u baahan yahay, balse ay ka soo horeeyaan caqabado badan. waxaan dhihi karaa fikir ahaanteyda saddexduba way saxanyihin Tusaaale:

1-nta aaminsan in jacaylku cudur yahay waa runtood waayo jacaylku marka aad kali ku tahay waxa uu kugu noqdaa cudur ku disha oo cuntada kaa soomiya.

2-sidoo kale kuwa aan jacaylkaba aaminsaney waa dadka aan arkin qaraarkiisa iyo macaankiisa balse isaga nool nolosha khiyaaliga ah ee aan waligoodba qof si sax ah u jaclaanin ama aan iyagu loo jeclaanin.

3-inta soo hartay waa inta iyagu lala wado jacaylka oo garabkoodu la tagan yahay heystana qof u maceeya nolosha barana faa'idada uu leeyahay jacaylka.

Si guud jacaylku waa wax loo wada baahan yahay meel uusan jacayl jirina nolol ma taalo.

Ogsoonow Akhriste

- Dadka qaar u baxa wax micno ah lama laha balse waxaa jira dad uu aad ula qiimo badan yahay, daadkaas kaama rabaan hadiyado kala gedisan oo aad markasta u geyso balse kaliye waxay kaa doonayaan in hal ubux aad u geyso una raaciso erayo macaan oo laabta kasoo go'ay. run ahaantii waa kuwaa kuwa garanaya qiimaha dhabta ah ee ay noloshu leedahay, halka kuwoo kalana inta aad ubaxyo kala jaad ah u geyso ayayna hadalkaaga iyo u jeedaadkaaguba fahmeynin.
- Ubaxu waxaa qurxiya oo iftiimaya biyaha haddii uu waayana wuu dhintaa, si lamide jacaylku wuxuu u baahan yahay daryeelid iyo xanaaneyn haddii uu waayana wuu suulaa.
- jacaylku waxba maaha, haddii aadan haysan ruux adiga ku jecel adne aad jecshahay.

- Jacaylku marka hore bar baarintiisu way adag tahay, balse marka uu waynaado oo uu gaaro heer fiican markaas ayuu qofkasta gartaa qiimaha uu lee yahay jacaylka sidoo kale wuxuu qofku ogaadaa qiimaha ay leedahay ilaalinta balanta.

- cusbada Iyo sonkorta waa isku midab hadane waa kala dhadhan

Lakiin waxaad kala garan kartaa markaad dhadhamiso, jacayladuna waa sidaas oo kale kalama garanaysid macaan iyo qaraar midkuu yahay ilaa aad soo tijaabiso oo aad soo aragto macaankiisa ama qaraarkiisa.

- Qofka sida dhabta kuu jecel daruufkasta iyo xaaladkasta ee aad ku sugantahay ama kula soo daresto wuu kula joogayaa oo kaama tagayo, halka qofka aan ku jeclayn uu kuu sheegayo marmarsiiyo badan oo kala ged-gedisan.

Kala garo qofka daneynaya noloshaada iyo qofka dantiisa un kugu wata.

- Uxafid dareemahaaga qof ku fahmaya, kuna ixtiraamaya, sido kale ku jecel.

- Uhadyey jacayl buuxa oo aan lahayn wax shuruud ah qofka aad ka hesho ee aad la jeclaato in uu kula wadaago nolosha, sidoo kale sii kalsooni dhameystiran si uu qofkaasi uu isna kuu siiyo kalsoonidiisa.

- Ubaxu maaha abaal laawe waayo marka uu yar yahay waxa uu rabaa biyo iyo hagaajin joogta intaba anaga ayaa siina isna marka uu waynaado waxa uu noogu abaal gudaan inaan ku il doogsano, inaan carafsanno, iyo inaan gudoonsiino kuwa aan jecelnahay si ay qalbiyadooda noogu furaan.

- Dadka jacaylkoodu dhabta yahay waxa ay iskala socdaa dareenada iyaga oo aanan loo kala waramin ama loo kala turjimin ayay is fahmaan.

- Aamin gabdha aad la socoto, waayo marna ma ogid inta wiil ee iyada dooneysa. Laakin iyada waxay go'aansatay inay adiga ku doorato kaana dhigato boqorkeeda.

Horta qofkasta ma laga heli karaa mana la iska jeclaan karaa?

- Ruuxkasta waad ka heli kartaa balse ruuxkasta ma jeclaan kartid.

Tusaale waxaa jirta in aad qof ka hesho quruxdiisa isla mar ahaan taasna aad aragto qof qofkaasi ka sii qurux badan oo aad halkaas ku ilowdo qofkii hor, balse haddii aad hal qof jeclaato lagama yaabo in aad kumanaan qofood kale haddii lagu keeno in aad ku doorsato qofkii aad jeclaatay waayo qofkasta wuu kaala qurxoonaanayaa, wuu kaala qaali sanaanayaa, wuu kaala soocn ,aanayaa kumanaanka kale, kaliye kaliye waxaad ku iloobi kartaa un marka uu naftaada diido oo uusan wax qiimo ahna ku siinin.

- Ha cidleynin ruux kaa dhigtay wehelkiisa, kaagana soo go ay dadka intiisa kale, u noqo qofkasta garabkiisa taagan una naxariista.

- Haddu ruux dugsiimo kaa dhigto u noqo darbigii dhaxanta uu kaga gaban lahaa.

Jacaylka dhabta ahi dhaawac ma keenaa?

Jacaylka dhabta ahi dhaawac ma keeno balse waxa dhaawaca keeno waa jacaylka dhalanteedka ah iyo kalsoonida beenta ah ee sida sahlan leyskugu beero.

- Xanaaqu iyo kala aamusitaanku dhaawac makeeno haddii ay ka danbeyso raaligelin wanaagsan, balse dhibku wuxuu yahay markuu midkiin midkale uu ka sugo raaligelin iyo maslaxo. haddii aad rabto jaceyl waara oo kalsooni leh in uu dhexdiina yaalo marka hore noqo ruux dulqaad leh oo xilikasta is xakameyn kara.

Jacaylku ma leyska ilaalin karaa?

Jacaylku maaha wax aad iska ilaalin karto ama aad ka feejignaan karto, waa dareen kaasoo ku gala adiga oo aan ogeyn, ma lahan wax dhadhan iyo ur balse waxa uu lee yaahay dareen kugu dhasha mar un.

Shalaytida jacaylka

Inagu ma ogin waxa aynu noqom doona waqtigeenaan waqti xiga lagayaabee in waqtigani uu inoo wacan yahay oo aynu waxaan doono sameyn karno, balse kuma fekerno waqtigan maxaa xigi doona waxaynu eegnaa waqtiga aynu markaa taganahay waxaana aynu sameynaa waxkasta oo markaa nala sahlanaado qaarkeen baa dhowr xiriiro sameeya iyaga oo ka faaideysanaya fursadaha iyo dalbashada ay soo dalbanayaan gayaankooda. sida aynu hilmaamkaa ugu jirno ayuu noo yimaadaa waqtigii adkaa markaa ayaan indhaha kala qaadno oo ay talo nagu cadaataa

waqtigaas waxaa inaga dheeraada xitaa kuwii aynu sida saxda ah aan waxula wadnay waxaa nagu adkaato nolosha waxaynu dib uguconaa noloshee bashaalka iyo qaraaxada ee midkasta uu garabkeena taagnaa waynu shalaynaa oo waxaan dhahnaa haddaan sidaa iyo sidaa sameyn lahay maantay intaa namay soo gaareen. Shalaayi wax tarimeysee waase cilmi sheydaan dabadeen waxaynu noqonaa haddana kuwoo adag oo noloshu cashar u soo dhigtay xifdisan kalhore waxii soo maray markaas ayaynu noqonaa dad damiir leh ilaaliya damiirka dadyowga kale.

Ayadoysan nolosho cashar noo dhigin ma garano qiimaha uu leeyahay ruux na jecel.

Wax ka ogow xiriirka.

- Xiriirka wanaagsani ma aha wax iska dhaca oo iska yimaada. Wuxuu qaataa waqti, dulqaad iyo laba qof oo waayaha adag wadajir uga wada gudba.

- Inaad xiriir sameysaan waa wax wanaagsan, waxaase ka sii wanagsanaan lahayd in aad guur u badashaana si naxariis iyo kalgacal ku dheehantay aad ugu wada noolaatan inta cumrigiina ka dhiman.

Kalsoonidu waxay qurxisaa xiriirka jacayl ee lamaanaha, ku kalsoonow qofka aad jeceshahay iskana ilaali inaad ka shakido, waayo shakigu wuxuu dilaa kalsoonida labadda ruux.

Kalsooni sii qofka aad jeceshahay, adiguna is ogsoonow oo ha noqon ruux dhaawaca kalsoonida ruuxa kale.

Kalinimada

Kalinimadu marka hore waa kadeed waana halka uu kusuu tababarto qofkasta oo raba inuu badalo noshiisa, Haddii marka aad kaliga ahayd aadan soo baran cashiro badan hubaal nolosha mafahmi doontid xitaa markaad lamaane yeelato

Dhambaalada jaceylka

1-Ma ogtahay in aan xasuustadii oo kaliya aan ku noolahay waxaan mararka qaar dib u aqriyaa fariimaheenii hore si aan isaga dhaadhiciyo inaad wali ila joogto balse nasiib xumaanteydu waad iga xanaaqday sidaas oo ay tahayna haddana anigu kuma ilaawin, habeenkasta xiliga waqtigeenii balanta waxaan aqriyaa fariimahaagii hore si uusan qalbigaygu kuu ilaawin goorkasta, macaanto waligeed buu qalad dhici jiray insaankuna qalad wuu ka dhacaa rabiga na abuurtay baan qalad ka galnaa hadana na cafiya, adigu waad xanaaqday oo kaliya aniguse wali maan xanaaqin mana kaa xanaaqi doono waxkasta oo dhaca, waayo waxaa tahay nuurkii qalbigayga, iftiinkii noloshayda, iyo xabiibtii aan jeclaa.

Habiinkii ma hurdo oo adigaa kaa fikiraa noloshaydiiba waan ilaaway markasta taada un baan ka wal-walaa xaladda aan ku sugan tahay baan markasta ka fikaraa macaanto qalad wuu dhacaa hadana raali gelintu ceeb maaha. xabiibti qaladka aan galay ee aad sheegtay anigoon galin baan hadana dusha saaranyaa si aan dhexdeena looga faa'ideysan waayo waxaa jira dira diraale. Macaaney mar un ii soo noqo.

2-Waxaad naftayda u tahay wehel Marna kuma hilmaamto oo xilikasta waan ku xasuustaa oo kamana baxdid qalbigeyga daqiiqado yar, xitaa haddii aan ku jiro howlo nafta mashquulinaya, run ahaantii waxaad noqotay ruux nolosheyda oo dhan lahaaday iguna dhex nool.

xaqiiqdii waxaad i bartay waxay tahay nolosha, waxaana xaqiiqsaday in noloshu aysan macaanen bilaa jacayl.

Dhab ahaantii jacaylkeenu wuu ka wayn yahay erayo kooban ama buug boqolaal page-ah, ma jirto wax lagu qiyaasi karo, Kalsoonida dhexdeena ayaana ka wayn waxkasta oo eray lagu tilmaami lahaa.

3-Kalgaceyl wanaag badan oo kasha iyo laabtaba dagay adigaa i siiyay, kumanaan jeer oo hore ayey ka sheyda u oomaneyd in ay hesho kalgaceylkan oo kale balse aakhirii adigaa kashayda hantiyay kana

dhowray xanuuno, waad i kaafisay kashuna adigey kugu xasishay, waxaan arkaa in aan ku jiro malmihii ugu wacnaa nolosheyda ee aan ku haminjiray, kun karoon ayaad tahay adigoo kale lama helo aduunyada kaliye waxaa hela qof nasiib badan oo sideydoo kale ah. Ya xayaatu qalbii.

4-Fursad maa iisiineysaa si aan qalbigaaga u dego maxaayeelay qalbigaaga quruxda badan ayaan u bogey, waxaana rabaa inaan boos qurxoon ka dego.

muhiimadeyda kaliye maahee in aad boos qalbigaaga iga siise waa naftaado dhan oo aad isiiso si aan waligeyba kugula jira una dugsado qalbigaaga saafiga ah iyo naxariista isku darsaday.

Noloshani waa maalmo kooban waxaan doonayaa maalmahaasi kooban in aan adigu kula qaato oo aan ku barbar taagnaado.

Ma ii ogolaaneysaa qalbigaaga mase igu xafideysaa laabtaada maskaxdaaduna maygu haayi doontaa haddii aan kaa maqanahay iyo haddii aan joogaba?

5-Macaan badan ma ogtahay inaad tahay dooqeygii mase ogtahay oo makuu sheegay in aan ka helo qosolkaga, maalmo haddii aan ku waayaba waxaa is badala shaqsiyadayda oo waxaan noqdaa sida qof wax ay ka maqan yihiin oo maantoo dhan dhulka ku fooraara, anigu dhulka waxba iigama maqna balse waxa madaxeyga hoos geeyay waa maqnaashiya- haaga.

Waan u xiisaa bixitaanadeenii dalxiiska iyo waqti wada qaadashadeenii, marar badan waan jeclaystaa inaan wada baxno oo aan dalxiis u aadno goobaha daxiiska.

macaan badan adigu waxaa tahay ubixii anigu waxaan ahay udigii ubuxa sidaasi ayaynu labadeenu ku nahay laba aan kala harin oo aan kala dhaqaaqin.

xiise iyo hilow aad badan ayaan u qabaa la kulankaga

waanse kulmi doonaa dharaartuu alle nagu simo.

6-Muhiimadeydu maaha in waqtigaaga quruxda badan aan kaaga ciyaarayo kadibna aan kaa daneysanto, I aamin oo igu kalsoonow aniga marna niyadeyda kuma soo dhacdo in aan kala tagi doono, waayo hamigeysa ayaa ka wayn kala taga aad niyada isaga dileyso, anigu waxaan ku haminayaa inaan noqono lamaane noloshooda guur u badala kuna raaxeysta noloshooda, waxaan rabaa nolol jacayl ku dhisan gurigeenuna uu noqdo guri jacayl iyo farxad dhextaal.

Markasta hamigeysa fiiri inta aadan kalatageena fiirinin, ma jecli mana doonayo in qof kale uu ubadkeyga hooyo u noqdo kaliye adiga ayaan kuu doortay kuguna kalsoonaadey, sidee bey ku dhaceysaa inaan kaa daneysto? waa maya inkasto qadari dhicikarto haddane niyadeydu maaha waxkasto oo ay igu qaadatana waan u sabri doonaa xitaa hadey waxkasta dhacaan alle hanaga haayee.

Gacaliso muhiimadda noloasha waa is fahan qofka aad isfahamtaan waad isla noolaan kartaan balse qofka aydan is fahamsanin ma wada noolaan kartaan, anigu qofka kaliye ee maanta i fahmi kara waa adiga waxaad tahay qof og waxkasta oo aan ahay iyo waxkasta oo ii qarsan.

Kaliye macaanto waxaan kaa codsanayaa inaad niyadaada ka saarto in aan kala tagno, duceyinkeyga salaada kadib ayaa ka mid ah in uu alle nolosha nagu mideeyo naguna xafido guurka dabadii.

Xasusnow “in aan ku jeclahay inta aad i jeceshahay in ka badan”.

7-Caashaqaagu filan waa ayuu igu ahaa si lama filaan ahna waad igaga guuleysatay, run ahaanti waxaad bartay jacayl aan horey u aqoonin maadamo aan markii horaba aan aaminsaneen jacaylka, hadda waan xaqiiqsaday in uu yahay jacaylka wax wanaagsan.

xaqiiqdii jacaylka aad ii qabto mid ka wayn ayaan kuu qabaa, adiga ayaa baray macnaha jacayl adiga yaa ii noqday macalin anna waxaan kuu noqday arday furfuran oo dhaga fudud waxaan dhageystaa kelmad kasta ee afkaaga kasoo baxdo waxaana ugu dhaqmaa sidaad iigu tiraahdo.

Run ahaantii hortaa ma aaminsaneen jacaylka, kaliye waxaan u haystay dadkoo dhan in ay iska ciyaarayaan jacaylkuna yahay wax waqti lumis ah balse markaan adiga ku jeclaaday waxaan xaqiiqsaday inuu yahay wax jiro oo aad u macaan.

Iga balan qaad inaad ii dhowri dontid naftaada waayo naftaada oo aad ilaalisaa waa naftayda oo aad ilaalisay marka ii ilaali naftaada oo ii xifid. haddii aan ku waayo umaleyn-maayo in aan helayo qof sidaada oo kale ah mana jiro qof kula mid ah oo dunidaan dulsaaran.

8-Waan ku salaamay gacaliso salaan kaaga timid qalbi kuu xiisay oo xiisahaagu dilayaan, waan ogahay inaad wali sidii u qurux badan tahay una dhalaaleyso siddii aan kuugu ogaa si kasii wanaagsan, gacaliso sidaad igaga safartay ilaa hadda ma helo xasilooni iyo degeenaa, agtaada ayaa ii ahayd halka aan ku madax dagsado oo aan ku dareemi jiray farxad iyo nashaad.

Sidii aad u dhaqaaqday naftii ku jecleyda waxay ka dhamaan weyday xisahaaga iyo xasuusahaaga, waayo badan nafta waan mashquuliyay balse maalmihii dhawaa waan madda-daalin waa.

Gacaliso ifka nabad iigu joog aakhirana janno.

9-Qalbigu fariimahaaga ayaa fura haddana xira, inta aad la joogtid wuu kuu furan yahay inta aad ka maqan tahayna wuu xeran yahay oo ma jirto cidkale oo furan karta.

-Maskaxdu qofna kama fikirto oo aan adiga ahayn haddii aad ila joogtana waxay sii kordhisaa xiisaha nafta ay adiga kuu qabto.

-Bishimuhu ma dhoola cadeeyo ilaa haddii ay dhoola cadeeyana waa in aragaaga ama aan codkaaga maqlo.

-Carabkaygu cidna ma amaano oo aan adiga ahayn, Kaliye waxa uu amaan sheegaa marka dhagahu codkaaga maqlaan ama indhuhu ku arkaan.

-Dhaguhu hadalba ma dhageystaan haddii ay dhageysanayaan waa in uu hadalkaasi noqdaa hadalkaaga.

-indhuhu ma jecla in ay arkaan qurux haddii ay arkayaan waa in quruxdaasi aad adiga ahaataa haddi kalase quruxba uma arkayaan.

-Naftu ma jirto meel aan agtaada ahayn oo ay ka helayso wax amani ama xasilooni ah, xilikasta maalin iyo habeenba waxa kaliye ay iska jeceshahay in ay la deris noqoto adiga agtaada.

-Qofna uma xiiso umana baahdo ilaa adiga mooyee, naftaa kaligaa ku jecel.

10-Waxaad ii noqotay iftiin aan mugdiyada nolosha kaga baxo, waxaad garab iyo hiil ii noqotay xiligii aan u baahnaa, dhab ahaantii ma aqaano waxaan ku qeexo qiimahaaga, Haddii qaamuuska jacaylka laga baari lahaa erayo ama kalmado kuu dhigmo oo qiimahaaga qeexi kara xaqiiqdii lagama helaayo wax kuu dhigmo.

Run ahaantii waxaad tahay ruux kulansaday waxkasta oo wanaag ah oo uu qof ku sifoobi lahaa.

11-Waxaa maalinba maalinta ka dambeysa waxaa igu sii kordha jacaylkaaga igama dhamaado igamana tirmo.

marka uu gabalku dhaco oo ay soo dhow dahay waqtigeenii balanta waxaan sii fariistaa geedkii aan ku kulmi jirnay iskuna baranay maalintii isku keen horeysay, waxaan markasta jeclahay in aan ilaaliyo balanta aan adiga kula gallo oo aan uga soo baxo sidii loogu tala galay.

Run ahaantii maku qasaarin barashadaada waxaanba is dhahaa mararka qaar maxaad mar hore u baran wayday shaqsiigaan quruxda badan ee dabeecadda leh, marar badan waan jeclaystaa inaad ila joogto markasta balse waqtiga oo nagu yar daraadii ayaa noo saamaxayn inaad ila sii joogta.

Maalinba maalinta kadanbeysa jacaylkeenu wuu sii korayaa anigu taasi aad baan uga farxaa adiguna waxaan arkaa inaad si dhab ah aad u gu faraxdo taas.

Dhab ahaantii hortaa waan nolaa balse ma haysan macaanka nolosha, mana dareensaneen quruxda uu jacaylku leeyahay.

Wuxuu yiri iyo Waxay tiri:

1-Wuxuu yiri. Waxaan imid guriga waxaana u imid ayada oo mashquulsan waxaan ku dhahay haye xabiibti i waran maanta sideed ahayd, inta aysan soo jeesan baan gacmaha gadaal marsaday si aysan u arkin hadiyada aan u sido.

Si deg-deg ayay xageyga u soo jeesatay wayna soo istaagtay kadib bey ii jawaabtay, jawaabteedii kadib baan u baxii gudoonsiiyay, oo aan ku ku dhahay: "Waan ku jeclahay"

Mar alla markii aan ubaxii gudoonsiiyay aad bay u faraxday wejigeediina hoos ayay u jeedisay, farxad awgeed bey indhaheedu ilmada ceshan waayeen, waan aamusiyay oo laabta ayaan giliyay.

cabaar ka dib baan su'aalay sababta ka oohisay waxay igu tiri:

"Ma moodeyn in sidaan oo dhan aad ii xasuusin doonta maalmaheenii hore waayo waxaan soo xasuustay waagaan isbaraneynay iyo sidaad ubaxa iigu keeni jirtay"

Markaas ayay si hoose igu tiri "si lamide waan ku jeclahay".

2-Wuxuu yiri:

Iyadu wey i dhiiri gelisaa weyna ii dhowrtaa qalbigeyga marna iguma tiraahdo hadal xun xitaa afkeedu si aan ula kac ahayn uguma soo baxdo kelmad xun oo ay igu dureyso, Run ahaantii waa boqorad aan cid u dhigmataa aysan aduunku dulsaarneyn, waa hadeyadeydii uu alle i siisay, waxaana dhihi karaa waa janadeydii aduuyada.

3-Wuxuu yiri isaga oo xasuusinaya in jacaylku ahayn xiiso iyo in maalma un leysla jira oo haddana leys cidleeyo:

"Hadaad mooday caashaqu

Maalma quraa inuu yahay

Micnihiisa maad baran

Maaweeliyo ciyaar baad

Moodeysaa adiguye".

4-Wuxuu yiri: Waa laba is jecel oo dadka intiisa kale iska doortay iskagana dhow waa laba muuqa sare waanse mataano maankoodu, waa laba aan kala dhamaan ee aan kala xiiso dhicin caweyskey is helaana waxaad moodaa in uu waqtigu kedinayo oo uu isku soo uruurinayo si dhaqsi ah waxay isku yihiin wehel iyo dugsiimo

waxuu midba midka kale marka uu ka maqnaado saacado u soo xisaa kan kale codkiisa, dharaarteysan isla hadlin midbaa jiifa oo xanuun iyo caajis dareemaya waxay isku yihiin shidal iyo gaari o kale is dhaafsigu hadaladda macaan ayaa midba midka kale u ah shidaal uu ku howl galo nolol maalmeedkiisa.

Maaha sida dadka is yiraahdo waan ku jeclahayda laga dhaho afka qalbigana aan kasoo go'in afkoodu masoo marto kalmadda waan ku jeclahay balse erayo ka macaan kana miisan culus ayay is dhaafsadaan

Erayba erayga ka wanaagsan ee quluubtooda ka soo go'da ayay is dhaafsadaan.

waxan dhihi karnaa waa jacayl tiskaaday laga dhowray beenta lagu qurxiyay kalsooni iyo daacadnimo.

5-Waxey sameysay Iyado oo tusineysa qurexdeeda ayay isku suureysay waxaaney dooneysaa inuu markaliye yiraado waan ku jeclahay, iyada halkaas eray oo afkiisa ka soo baxa ayaa la qiimo badan farxad iyo deganaashiyaba ugu filan, waxayna u raacisay oo si mug iyo misaan lehba ugu tusaaleysay haddii aysan isaga la hadal in aaneyba hurdadu sifiican u helin oo habeenku la dheeraado waa mucjiso markuu jaceyl ku helo.

6-Wuxuu yiri: "Qalbigu Jaanis uma haayo in uu markale ku dhageysto wuxuu ogyahay dhawicii aad kal hore u geysatay, marabo mana doonayo inaan kelmad afkaaga ka soo baxday inaan maqlo majecli xiisana iguma hayso inaan hadal yar xitaa aan ku iraaqdo jawaab ma mudneen balse ruux nool oo nafi ku jirto ayaan ahay qalbina leh kaliye waxaan hadal kuugu koobay iska daneyso wll dhaguhu hadalkaaga xiiso uma qabaane

7-Waxay tiri:

Waan u xiisaa kalmadahaagii macaanaa iyo farxadaadii badneyd, waan u xiisaa wicitaanadaadii faraha badnaa iyo kawar qabkaagii, sidoo kale aad baan ugu xiisaa fariimahaagii gaabnaa ee aad sida mugga leh aad iigu amaani jirtay, marnaba kaaman maarmin, waxaan islahaa wuu soo laaban doonaa balse adigu maxaad samaysay waad baxday sida qof ay meel kale u diyaarsaneed oo kale dibna iimaad soo xasuusan, so taad igu dhihi jirtay kaama maarmo oo daqiiqad kasta oo nolosheyda ah waan ku jeclahay, maxay tahay fogaanshiyahaan dheeraaday naftaydii dilay, samirkiina iga tagsiiyay.

Gacaliye anigu waxaan islahaa is adkee oo xoogaa is muuji balse adigu miyaanad i fahameyn? maxaad u baxday? miyaanad ogeyn in aan daqiiqad kastaa oo nolosheyda kamide aan ku jeclahay? Oo aan kuu xiiso. waxaad ii tahay oxygen waxaana maqalkaaga ama aragaa ay daawo u yihiin indhahayga, dhagahayga iyo waliba ruuxdeyda, waan kuu bukaan mcn oo dartaan baan bestey ahay gacaliye, mcn mar un lee isoo laabo, qaladkayga waan qiranayaa oo aniga ayaa lahaa qaladka dhacay, laakin waxaan kaa codsanayaa inadaan dib danbe igaga dhaqaaqin.

8-Wuxuu yiri:

Qurux iyo akhlaaq bey qeyrkeed ku dhaaftay waa asluub badan, waa xariir dumar, waana xishood badan xushmad badan, waa xilkas haween, waana hormuudii hablaha faceeda, waa naxariis badan waana baariyad, ma taqaano haddal adeega mana u dhalan hubsiiimo la'aanta, waa qof kal furan haddana qalbi xaraan, ma taqaano laabta ku haynta iyo cuqdada, waa qof hantida kala wayntahay dadnimada. Waa qof kulansaday wanaag oo dhan waana qof ku wayn laabteyda haddii aysan garabkeyga taagneen iima suurta galeen in wax badan aan dhabarka u rito, iyadu aad baan u jeclahay mana jirto waxa koonkan dadku ku nool ee aan waalid ahayn oo aan iyadda ku doorsan lahaa, waa xayaatidii naftayda waana xubiibteydaa aan jeclaa. Iyaduna sidaas si kasii balaaran bey ii jeceshahay waxkastana waxaa igala wayn jacaylka ay ii hayso.

9-Ninbaa laga haayaaa

Waan iska saari lahaa jacaylka haddii uu yahay xubin jirkayga ku taalo waana xoori/tuuri lahaa haddi uu yahay shey la tuuri karo, waana cirib tiri lahaa haddii uu yahay cudur la yaqaano oo daawo leh.

waxaa la waydiiyay muxuu kaa haleeyay? wuxuuu yiri:

waan ogahay in aanu jacaylka ahayn wax xun balse xanaaqaasi waxa keenaa waxay tahay kuwa aan jeclaano ayaa ah sida cudurada dilaayaasha camal, kuwaaso saameyn nagu yeesha inta aan noolnahay, ma iloowi karno mana heli karno, waa markaa marka aan ku dhahayo waan cirib tiri lahaa.

10-Wuxuu yiri:

Iyadu waa naxariis badan, waa cafis badan, waa qof garasho u saaxib ah, waa mutacalimad aan wax badan ka barto dhageystana marka ay wax sharxeyso, waa qof hibo gaara uu ilaahay isiiyay, waa jano, waana qof qofkasta oo arka uu la dhaqmi karo, tan aan kuu tilmaamayo waa xabiibteyda, waa gacalisadeyda, waa boqoradeyda, waan tan aan aduunka ugu jeclahay.

13-Wuxuu yiri:

Way baxday balse iima ay sheegin bixitaankeedii, waan dhibtooday gadaasheed oo bixitaankeedii ayaa lama filaan igu noqday, waxaan garan waayay waxa aan ku sameeyay iyada, is waydiinta iyo isa su'alid ayaan nafteydii ku bilaabay, balse dhinackasta markii iska fiirshay waan iska waayay qalad aan iyada ka galay, waxa aan go'aan ku gaaray in aan iska ilaawo oo aan dib danbe u raadin, haddii ay soo laabataba aan dib dambe ugu kalsoonaan oo aan nafteyda ku aaminin.

Muddo sanad iyo bar kadib ayaay isoo wacday waxayna ii sheegtay in qalad aad u wayn ay iga gashay balse ma haysan dhago aan iyada codkeeda ku dhagaysto, Markii aan in cabaar ah wada hadalnay ayaan telkii ku danshay, way igu soo celisay waxayna igu tiri maxaad igu jartay telka, waxaan u sheegay in aan haysan dhago aan iyada hadalkeeda ku dhagaysto. waayo waxay timid xili aan nolol kale oo qurxoon aan dhex galay balse aan rabin in layga qaso laygana haleeyo.

Hadda waxaan ku noolahay nolol bilaa shaki ah bilaa cabsi ah, waxaana har iyo habeen i barbar taagan qof ijecel aan aniguna jeclahay.

14-Waxay tiri: Waxaan ahay kali sidaad igaga tagtay baan wali kali caweeyaa, ma jiro qof kale oo boos kaagii ii buuxiyay mana arag qof sidaadii oo kale ii sheekeeya, waad tagtay bilaa amar balse waa iga codsiye soo laabo bilaa amar.

Waxkasta oo dunadaan dulsaaran waan ka ahaan karaa waana ka samri karaa, balse qofka kaliye ee aan ka samri karin waa adiga, malahaygu marna ima tusi jirin in aad maalin un dhaqaaqi doonto adiga oo aan ii sheegin, miyaad go'aansatay inaad sidaas ku baxdo?

Mise waad sahashatay axdigeenii aan wada galnay.

Waad iniyad jabisay balse nafta ayaa igu leh soco oo dhaqaaq, ha u joogsan nabar kaliye ee ku soo gaaray, waad daneysatay balse anigu ma daneysan mana daneysanayo ilaa aan ka helo sabab aan ku daneysan karo.

Wehel aan aad u jeclahay ayaad ii ahayd waqti kasta i garab taagnaa, saacadaan u baahdana aan heli jiray, waan kuu samri inta aad qaladkaagii dib ka soo saxi.

90-Marka aan arko dhoolacadeyntaada qurxoon waxaanba ilaawaa waxkasta, mararka qaar waxaan ku sigtaa in ay gawaaridu i jiiraan sidida aan adiga kuu daawanayo. Gacaliso alla maxaad qurux iyo akhlaaq isku darsatay, waan ku jeclahay waliba mid xad dhaaf ah. Isma ogeyn marka aan ku jeclaanaayay balse kaliye waxaan is ogaaday goortaan ku jeclaaday.

E.G qeebtani maaha wax dhacay balse waa iska mala awaal oo laga yaabee iney jirto dhacdooyinka qaar een halkaan ku qoray dad ey ku dhacday.

Fariimo jacayl oo aad u diri karto jacaylkaaga

- Waxaad u qalantaa nolol ta ugu fiican.

Waxaana rabaa inaan kuu sheego inaan ku daneynayo oo aanan marna joojin doonin daryeelkaaga. Waan ku jeclahay.

- Adiga iyo buuguba waxaad naftayda sidaan xasilooni iyo farxad aad u sareyso taas oo aan helin inta aad iga maqan tihiin, muhiim ayaad ii tihiin labadinuba inkastoo farxadda ugu badan aan adiga kaahelo.

Run ahaantii markaad ii muujiso xogaa yar oo dhoola cadeyn ah waxaad naftayda dareensiisaa dareen farxadeed.

- In aan markasta kula sheekeysto, kula kaftamo, kuuna heeso kama daalo waayo waxaad lahaatay naftayda oo dhan, ag joogaagu waa farxadeyda maqnaashiyahaaguna waa muragadeyda.

- Nafta adigaa lahaaday adigaaney amaano kugu tahay, ka ilaali kalinimo kana dhowr walbahaar.

- La jirkaagu waa ii muhiim

Markasta oo aad dhinacayga tahay waxaan dareemaa farxad aad u weyn.

Run ahaantii ma qiyaasi karo qiimaha aad nafteyda ku lee dahay, waxaadna hanatay naftayda.

Waxaadna boos fiican ka dagtay wadnahayga

- Laba shaqsi waan kala nahay oo kala fikir ah balse meelaha aan ka simanahay waa qalbiga, dareenka iyo kalgacaylka dhexdeena yaala.

- Farxadeydu lama soo koobi karo marka ay indhahaygu fiirinayaan wajigaaga, isla mar ahaantaasna aad adigu si qurux badan aad u dhoola cadeyneyso.

farxadeyda oo idil agtaada ayay taalaa, Haddii aad tagtana wax farxad ah ma haysto.

- Neecowdu waxaan dareemaa kolkaad agtayda joogto, haddii aad iga ag maqan tahayna ma dareemo wax neecow ah, balse markaad dhinaceyga tahay waxaan si kal iyo laab u dareemaa neecow macaan iyo jawi degan.

- Hablahu kala qiimo badan kalana sharaf iyo asluub wanaagsan aniga adiga ayaa waxkasta ii ah, adiga oo kaliye ayaana ku jeclahay ma jirto cidkale oo aan kula barbardhigayo ama aan kuula simayo waxaad tahay gabadha ugu qiimaha badan asaageed, marna ma qarinkaro quruxdaada iyo wanaagaaga is raacay, waxaad tahay boqorad dhamaystiran.

- Kulankeeni laad ubaxii aad ii dhiibtay maan tuurin mana hilmaamin kalmadihii macaanaa ee aad ii raacisay, markasta waxaan jeclahay inaan maqlo kalmadahaaga wanaagsana ee aad sida qurxoon igu oran jirtay iyo dhoola cadeytaadii quruxsaneed waan u xisaa la joogaaga iyo hadaladaada wanaagsan waxaad i bartay wax aan aysan i barin aadmiga kale.
 - Kaliye ma tihid jaceylkeyga sidoo kale waxaad ii tahay saaxib, walaal, iyo waxkasta oo wanaagsan oo uu qof qofkale u noqon lahaa, ma dhameystirnaadeen la'aantaa, mana dhoola cadeeyeen hadaadan adiga garabkeyga taagneen, nolosha kuma xumeyso xayatii.
 - Xubi xiisahaagu igama dhamaado markasta iyo goorkasta ayaan kuu xisaa la jirkaaga ayaan iska xiiseeyaa, waxaad ii noqotay sida balwad aan qabatiimay oo kale, oo haddii aan waqti waayo waqtiga kale raadiyo sikasta oo ay igu qaadatao kama maarmo agtaada, waan kuu xiisaaa inta aad ii xiisto inkabadan, waana ku jeclahay inta aad ogtahay inka badan.
 - Wuu ila dhaafay xadkii lawada yaqiinay, waxaan marayaa halkii ugu xumeyd jacayl balse wali mahayo qofka aan dhibkaas u marayo, ismana laheen wey kugu daawan doontaa diifta iyo xanuunka lakinse waan u adkeysan inta yare ee uu xanuunkasi ihayo Ogowse booskii qalbiga aad ku lahayd kama bixi doontid, waad igu dhexnoolaandoontaa abid.
 - Sow umajeedid sida ay xidiguhu u ifinayaa cirka, Sow ma aragtid xidigkasta in uu iskiis u taagan yahay iyo sida uu nuurkiisa u baxayo, Anigu waxaan ahay Cirka oo kale adiguna waxaad tahay xidigtaas oo kale waxaad ii iftiimisaa si wanaagsan, haddii aadan adigu ila joogin ma helayo wax iftiin ah, iftiinkeyga oo idil waa adiga adiga ayaan wax kuugu ahay, haddii aad tagto waxaad la tagtay nolosheyda nuurkeeda, haddii aad joogtana waxaad qurxineysaa oo aad nuurineysaa noloshayda. macaan badan sow ma ogid in aad tahay quruxdii iyo dheymanakii oo qof ah.
 - Macan badan waan jeclaa lahaa inaan qalbigaaga qasri qurux badan ka dhex dhista balse waa qalbi oo lama degi karo, sidoo kale waan jeclaa lahaa iney nafaheenu hal qura ay noqdaan, balse iyaduna maaha wax suurta galaya, dhab ahaanti waxaa tahay dahab kaas aan si sahal ah lagu heli karin, ma qiyaasi karo qiimahaaga balse waan qiyaasi karaa quruxdaada oo ma jirto cidkaa kaa qurux iyo dhalaal badan.
 - Indhihii ku arkaa ayaan ka jeesan karin quruxdaada waxaa tahay hormuudda hablahoo dhan.
 - Dunida inteeda kale bey aniga dartey uga soo go'day aniguna waxaan hadiyad ugu dhigay qalbigayga iyo guud ahaan nolosheyda iyo xitaa waqtigeyga, anigu iyadda ayaan ahay iyaduna aniga ayay i tahay, labadeenuba waxaan nahay hal naf oo qura.
- Jacaylkeedu waa kan aan ku dhaarto waa aboodeyda waana tamarta ay nafteydu ku dhaqaaqdo.

•Jacaylkeenii xargaha ayuu goostay ilaa heerkii ugu sareeyay uu gaaro, balse fogaanshiyaha dhexdeena yaalo ayaa waxkasta ka dhigaya wax sii dheeraanaya, xasuustu waa joogto, xubigu in uu siyaado mooyee nusqaani ma jirto, filashado waa kheyr iyo wanaag, waxse naftii dilaya waa kala fogaanta dhulka aynu ku kala nool nahay, marmar baan is iraaahdaa maad tagtaa halka ay jacaylkaaga joogta, waxse i dabraya oo diidani waa danta i haysata iyo sida aan kugu imaan

karin.

Waayo badan haddii aan sii joogno waan kulmi doonaan maalin, maalinkaas oo aan oran karin maalin heblaayo, balse filo in fogaanshiyuhu uu xigi doono is aragti qiimo badan.

•Dhoola cadeyntu waa daawada qalbiga ku jecel, waana u murugo iyo xanuun qalbiga ku neceb, dooqa adigaa leh ma inaad dhoola cadeysaa maalintaada oo dhan mise in aad khushuuc sanaanto oo is liido.

•Waxaan aad ugu faraxasanahay in aan halkaan quruxda badaa aan isla joogno waliba si wada jir ah aan is kula daawaneyno quruxda iyo neecowda macaan ee indhaheenu arkaayaan naftenu dareemeyso, marka aan jawigaa oo kale aad igu wehliso waxaan ahay qofka aduunka ugu farxadda badan, ma qiyaasi karo dareenka farxadeed ee aan dareemayo, balse waad ila dareemi kartaa wajigeeyguna waad ka aqrisan kartaa, Markasta oo ay faraxdeyda korarto waxaa bata sheekadeyda oo waxaan noqdaa qof sheeko badan xitaa haddii aanan horey leeygu aqoon.

>Xurmo iyo wanaag

>Xubbi iyo jacayl

>Kalsan iyo xiiso

>Aduu xiska kuu hayaa

•Qosolkaaga iyo quruxdaada ayaa igala wayn caradaada, markasta oo aan ku arko adigoo careysan kaliye waxaan xasuustaa qosolkaagii wacna iyo sida aad ugu qurux badan tahay dhoolacadeynta.

Run ahaantii aad baan u jeclahay dhoolacadeyntaada iyo quruxdaada markay is biirsadaan adigoo dhan baa noqda sida qof hadda dunida lakeeney oo aaney jirin cid lagu matalo. Kun jeer baan ku jeclahay.

•Nolosha macaanigeega ayaad itustay, mana jirto wax badal ah oo u qalmo aan ku siin karo oo aan ka ahayn in aan anna kuu hadyeeyo nafteyda, waad ii kasbatay waadne ii kaafisay kun hablood baad kaligaa u dhigan taaa.

•Qalbigayga adigaa qaatay, mana doonayo in aad isoo celiso waayo waxaan ogahay inta uu agtaada yahay in aad xanaaneneyso oo aad u si wacan u daryeeleyso.

Naftaba waan kugu amaaneysan lahaa haddii laysku amaaneysan karo xubi.

•Waxkasta waan ilaawaa balse hal qof oo aan hadalkiisa iyo balamadiisa aan ilaawin ayaan jira, miyaan kuu sheegaa gacaliso, haddaba qofkaasi waa adiga oo qura.

•Har iyo habeen hareeertaada iga eeg macanto, kaa hari maayo sida hooskaaga ayaan kuula socon, sidoo kale habeenkiina sida dayaxa oo kale ayaan kula socon.

•Macna iima lahan hadalada dadka kale balse kan kaliye aan hadalkiisa dhageysto ee macnahana iileh waa kaaga, ma ogtahay aduunkeyga inaad tahay, mana ogtahay in aan ka helo sheekadaada si dhab ahna aan u dhuuxa macnaha warkaaga.

•Marna ma ogoli in naftaadu ay dareento cidla iyo kalinimo aniga oo nool oo caafimaad qaba. Wehelkeygiyey nafta wehel baad u tahay.

•Macna iima lahan nolosha la'aantaa, waad i kaafisay waana kugu xasilay, xubbi iyo xiiso aan dhamaad lahayn ayaad xiskeyga ku abuurtay.

Waan ku xanaaneynsan doona waana kugu xamdin doonaa, xilikasta iga filo dhinacaaga, cidla ma dareemi doontid inta ay nafi iigu jirto taasi waa balan aan adiga kaa qaaday, dhawaaqa maqalkaaga ayey naftani ku xasishaa, haddii ay sacado ku waysana way kuu bukoota naftayda.

Xubbi waan ku jeclahay inta aan nolohay, waana ku jeclaan doonaa inta ka dhiman cimrigeyga.

•Quruxdaada iyo akhlaaqdaada wanaagsan waa kuwa markasta iigu sii kordhiya jacaylka baaxada leh ee aan adiga kuu qaaday, waxaa tahay ruux qaali ah oo haddana qurux badan, waxaa tahay dhamays dumar haddana aysan heli karin cidkasta, waxaa tahay hormuudkii hablaha, waxaadne tahay taan dumar oo dhan aan ugu jeclahay.

•Waayaha nolosha waxay i bareen adiga, adiguna waxaad i bartay jacaylka, waan kuugu dhegay oo kagacanta ayaan kugu qabsaday si aan leygoo kaa qabsan ama aadan igaga dhaqaaqin.

•Aragtidi xumeyd ee aan jacaylka ka haystay waxaa iga shaki bixiyay jacaylkaaga, run ahaantii markaan ku jeclaaday oo kaliya ayaan ogaaday in jacaylku aanu ahayn wax been ah balse uu yahay dareen, kaas oo ku baaha dhamaan xubnaha jirka.

- Macaanto waxaad u nuureysaa sidii dayaxii waxaadne u egtahay sida qaanso roobaad, Quraxdaada iyo dhoola cadeentaada ayaa igu kalifa markasta in aan faraxsanaado oo aan iska ilaawo waxkasta oo maskaxdayda ka mashquulin kara faraxadda.
 - Gacaliso qiimaha dhabta ah iyo quruxda ee aad leedahay maahan wax aan af ka sheegi karo ama aan qoraal ku soo koobi karo. Waan ku jeclahaya xabiibti.
 - Marba haddii aan is garab taaganahay oo aan nahay laba is dhinac taagan goorkasta iyo waqti kasta waxaan hubaa inaan waxkasta oo nolosha ku saabsan aan ka guul gaari karno.
 - Waxaad tahay taan dumarka oo dhan kala baxay kana xushay asaageed, waad u qiimo sareysaa facaaga waadne ugu qiimo badan tahay, waxaad tahay dahab aan la heli karin kaliye waxaana ku heli kara qof nasiib badan xaqiiqdii qofkaasna anigaa noqday.
 - Xiliyada aad ila joogto waxaan hilmaamaa dhamaan mashaakilaadkii nafteyda haystay, waxaanba isku maleeyaa inaan ahay qof aan waligii walaacin ama aan mushkilad la soo kulmin, deganaanta aan agtaada ka helo ma jirto cidkale oo aan agtooda ka helo. Wehel baa ii tahay, marna dugsiimo iyo darbi aan dhaxanta kaga gambado.
 - Marka kaliye ee aan aad u farxo waa marka aad i dhinac fadhido oo aad sheeko ii wado, halka dhagaheyguna kaliye ay maqlaayaan codkaan macaan, waa marka kaliye aan maskaxda ka hadlin ee aan qalbiga ka hadlo, waxaad ii tahay wehel wanagasan, halka aad iga jirto ayay farxaduna iga jirtaa, xisahaagu kama dhamaado xiskeyga, xayaati waxaad tahay xuural caynta aduuyada, waxaadne tahay xabiibtii aan aduunka ugu jeclaa.
 - Mar alla marka aan arko ubax adiga ayaan ku soo xasuustaa waayo waxaad i bartay anigoo aqoon ubaxu waxa uu faaido leeyahay balse aragiisa ayaaba ii noqday xasuustaada.
 - Macaan badan haddii laygu oran lahaa halkee baad ku dagtaa oo aad xasilooni ku dareentaa si fudud waxaan ku oran lahaa gacalisadeyda laabteeda, waayo waxaad tahay maan qaboojiso, wehel iyo dugsiimadeyda. Allow ikaa dhowr.
- Ka cudur daarashada jacaylka
- Run ahaantii qalbi ayaan leeyahay mana rabo halkaas qalbi in uu iga wasaqooyo waayo wax ayaan dib ka jeclaan karaa waana waayi karaa balse haddii uu iga wasaqoowo hadhowti ma aboodi doono in aan is xakameeyo waayo qalbi xun xumaan kama cabsoodo oo waxkasta ayaaa ka suurtoobi kara. Qalbiyada ka ilaasha xumaan.

Ugu danbeyn waxaan aan kula wadaago 2-arimood oo muhiimah

Arinta 1aad

Jacayl hadaad rabto inaad qof kuwada noolaatan waa inaad yeelataa dulqaad, samir badan iyo iimaan dhab ah yacnii iska deysaa damaca badan ee ragga/dumarka.

Haddii aad rag tahay ee qof dumar ah jeceshahay ama ay iyadu ku jecshahay ama aad is wada jeceshiinba waxaa muhiim ah inaad ogaatid in qofta dumarka ahi ay kaaga baahan tahay dulqaad badan waayo mararka qaar markaad isku dhacdaan waxay kugula dhaqmeysaa si qalafsan oo adag haku deysan adna oo sideeda oo kale ha yeelin sababto ah iyagu waa u dabeecad in ay isku kaa adkeeyaan oo mararka qaar ku dahaan hadallo ay ka midyihiin nagu kala wad iyo xiriirkaaga ama noloshaada waan ku caajisay, intaas waxaa ka keenaya waa xanaaqa iyo dulqaad yarida ay arintaas u lee yihiin, marka haddii aad nolol danbe ka rabtid iskaga samir meelahaagana ka dheh dumar iskuma jilciyo laakin markay arinta noocaan ku qabato wajiga dhabta ku qaabil oo iska sa sabo, iskan daa waxii dhibkaas soo celin kara hadduu xageeda yahayna dhibka meesha uu ka imaday iska illow isna moogsii.

Tan 2aad

Jacaylkaaga haddii uu san rajadiisa guur ahayn iska daa, waayo xiriir sameytiisa waqtigaaga ayaa kaaga lumi kara, qalbigaaga ayaa ku dhaawacmi kara, howlo badan ayaa kaa habsaami kara, cabsida alle ayaa kugu yaraan karto, xumaanta ayaa laga yaaba iney si sahlan aad ugu fogaato marka sideedaba iska daa jacayl aan rajadiisa ahayn guur.

Garabarey mid iga qaado

Sharaf haddaad rabto ninkasta oo aad is jeclaatan ama adiga jeclow ama isaga haku jeclaada guur ku hishiya ama haku hishiimina iska daa raacidiisa yacni la bixidda ninkaas oo aad u raaceyso meelaha dalxiisa iyo meelaha lagu nasado oo waqtiga lagu qaato, waxaan ku dhihi lahaa horta iiman yeelo oo wax weydinta raga iska daa haddii usan ahayn walaalkaa walidkaa dhaleen, Aabahaaga, Adeerkaa ama Abtigaaga inta ka soo hartaahi waa isku kaa mid oo iska daa wax weydiintooda ama xitaa la kaftankooda waayo sharafkaaga ayaa ku lumi kara, haddii lagu garta haa waa ila macquul laakin hadaad weydiiso waa ila sharaf dhac.

Ninkaad la socotana ka ilaali rag kale inaad la socoto ama xitaa la sheekeysata adigoo fudeysanaya, runta ku dil raga kaad nolol dhab ah ka rabto la samee xiriir kii kale iskaba daa baabkiisa. hadaad saaxib u baahan tahay isaga ka yeelo waayo isagaad inta noloshaada ka dhiman isla noolaaneysaan sow maaha isga ka yeelo saaxib, walaal, wehel iyo garab.

Markasta xanaaqaga xakamee oo marka jacaylkaaga kula soo hadlo oo uu ku baryana haku fogaan is adkeynta waayo isaga qalbi iyo damiir ayuu lee yahay kaas oo laga yaabo in uu go'aano qaldan ku qaato, marka is xakamee markasta xanaaq lakin haku fogaan.

Ugu danbeyn maseerkaaga xaka mee haddii kale naftaada ayaad ku weyneysaa wax aan jirin.

Wiilow mid iga qaado

Iska daa gabdha badan waayo waxay ku hilmaamsiinayaa noloshaada dhabta ah waxay ku gelinayaan nolol qiyaali ah oo beena, waxaadne ku qanceysaa waxa aad horey u diidaneed inaad yeesho, waxaan ku dhihi lahaa calaf waa halkiisee Aduunka hadaf ka yeelo Akhiro jano rajee. Dumarka xushmee iska dhowr oo ka siko saa'idna ha uga sikan balse la joogooda iska daa. Caawi hadey waalid iyo walaal kuu tahayba iyo hadey wax kale idin kulmiyaanba intaas wixii ka baxsan iska daaa.

ugu danbeyn waxaan Cutubka 1aad kusoo gaba-gabeynayaa

•Jacaylku waa sida buuga oo kale page-yada qaar waxaad ku arkeysaa wax kaa fajiciya, kaayaabiya, kaa oohiya, kaa walaaciya, kaana soomiya baad iyo biyo, halka kuwa qaar aad ku arkeyso page-yo kaa farxiya, kuu macaaneeya nolosha, kuuna ogolaada in aad niyaysato nolosha teeda macaan.

Jacaylku waa wax aan inaga abuuran karno, xulan karno, dooqan karno, daryeelan karno balse haddana aan si sahal ah oo basiid ah aan gacanteena ku burburin karno.

Run ahaantii jacaylku waa macaan iyo qaraar isla socda waana waxa nolosha noo macaaneeya noona qaraareeya.

Haddii aad qof jeclaatay waliba si xad dhaaf aad u jeclaatay xaqiiqdii waxa aad leedahay qalbi wanaagsan balse ogsoonow inaad wax jeclaato way fududahay, waxaase adag saad jacaylkaas ku ilaashan lahayd.

Wax jeclow balse yuu noqon jacaylkaaga mid ku dhisan dano gooniya ama arimo kale la xiriira.

Qeebteenii 2aad ayaan halkaan ka galeynaaa soo dhawoow markale

Cutubka 2aad Arimaha Nolosha

- Qofna ha waxyeeyn noloshiisa, haddii aad ku qanci waydo qofka dhaqanadiis, dabcigiisa, iyo waxkasta oo aad ku kahato isaga tag adiga oo aan wax yeelo u gaysan waayo haddii aad wax u geysato ee aad ka tagto isagoo dhiban, waxaa adne waxyeelo kuu geysan doono qof aan qofkaasi ahayn, Hadaba digtoonow oo naftaada ka masuul noqo.
- Nolosho waa macaan haddii aad hesho ruux wanaagsan oo markasta kula jecel wixii uu alle raali ka yahay, marna ha sii deyn ruuxaas waayo wuxuu kaa bad baadiyay fashilka labada daarood ee aduun iyo aakhiro.

5-ta arimood oo loogo baahan yahay qofkasta

5-ta arimood ee looga baahan yahay qofkasta oo raba in uu nolosha hormar ka sameeyo taas oo leh seddex caaqido oo lagama maarmaan ah

1-Xaga fahamka nolosha

Qofku waa haddii uu rabo in uu fahmo nolosha waa ku qasab in uu fahmo xagga ay ka xigto guusha, waxaan markasta looga baahan yahay in uu dhaqan geliyo seddexdaan oo isla socda.

1-Caqabada

2-Xalka

3-Ficilka

2-Xaga jacaylka ama xiriirka ah

Qofku kaligii hormar waa uu gaari karaa balse kaligii iskuma filnaan karo balse wuxuu markastaa u baahan yahay garab istaag iyo in uu lee yahay garab qaas ah oo ku tashto, marka aan sidaas lee yahay waxa weeye waa in qofku yeeshaa qof ay nolosha isla wadaagaan oo isaga qaas u ah asigu qaas uu u yahay.

Haddii aad rabto guusha noloshaada yeelo qof kuu qaas ah kaas oo kuu ah garab aad ku tashan karto.

Hadaba waxaa qasab kuugu ah inaad faham u yeelato seddexdaan qodob.

Xageed lagaa hestaaaa, Xalku muxuu yahay, Kadibna inaad ficilkana la timaadid waa intaas inta lagaaga baaagan yahay.

•Caqabada

•Xalka

•Ficilka

3-xaga wax barashada ah

Waa u muhiim qofka raba in uu noloshiisa qurxiyo waa in uu bartaa diin iyo maadiba waayo labadaasi qofkaan isku heysan waxaa laga yaabee in uu ambado oo ku wareero wax barashada hadhowna uu kala garan waayo waxa an facaya iyo waxaan anfaceynin, sidoo kalana uu kala garan waxa uu sameynayo iney xaraan yihiin iyo iney xalaal yihiin.

Hadaba waa inaad fahmtaa seddexdaan qaacido.

Caqabadeyda wax barasho maxay tahay, xalkuse muxuu yahay oo aan ku dhaafi karaa caqabadaan, sideese ugu dhabey karaa go'aankeeygaan.

- Caqabada
- Xalka
- Ficilka

4-Xaga ku dhaqanka diinta

Noloshaan iska noolow waxaad doontana samey maaha, waxaa jira xad uu leeyahay qofka muslimka ah hadaba qofkagan muslimka ah waa inaad fahamtaa diintaada, waa inaad barataa diintaada, waa inaad ku dhaqantaa diintaada, waana inaad ilaashataa diintaada.

Ku ad-adkow diinta oo ku fara adeeg yaan lagaa duufsan diintaada macaan ee quruxda badan, ku duceyso umadana ugu ducee kheyarka in uu alle idin waafajiyo, go'aankasta oo aad gaareysana alle talo saaro.

Haddaba waa inaad maskaxda ku heysaa seddexdaan caaqida waana inaad fahmtaa xagee nusqaanta iiga timaadaa, xalku muxuu yahay, iyo waa inaad go'aankaagaas dhaqan gelisaa.

- Caqabad
- Xalka
- Ficilka

5-Xaga Shaqo la'aanta

Shaqo la'aantu ceeb maaha oo qofba maalintii uu alle u qoray ayuu wax helayaa uuna shaqaysanayaa, balse waxaa ceeb ah inaad meel iska fadhido adigoo sugaya is badal waa sax is badal wuu imaan doonaa hadduu alle idmo balse is badalku wuxuu rabaa marka uu imaanayo qof diyaar ah oo ka faa'ideysta marka adigu ma diyaarsan tahay oo matahay qof raba is badalkaas hadduu alle u keeno mid raba inuu ka faa'ideysto.

Sidaas daraadeed waa inaad seddexdii caaqido maskaxda ku hesyaa.

- Caqabada
- Xalka
- Ficilka

Noloshu Waa Imtixaan

- Noloshaan dhamaanteed waa imtixaan marka adkeysii u yeelo waayaha nolosha samir badan la imow.
 - Farxad leyskaga jiraayaa aduunkani ma jirto, murugo leyskaga jiraayaana ma jirto, Aduunkana waa harka labadiisa gilen. Maalin bey kuu hiilineysaa maalin beyna kaa hiilineysaaa, marka adigu ha is raacinin aduunyada, noloshaada u shaqayso u dedaal balse hanti badan tabcideeda waxba kuu soo kordhin meysa balse ajir badan shaqaysigiisa ayaa meel wanaagsan kaaga soo baxaya maanta maalin aan ahayn.
 - Dadka farxadooda ka shaqee hadaad dooneyso inaad faraxsanaato noloshaada.
 - Ilaali carabkaaga inta aadan ilaalin ama hagaajin dharkaaga.
 - Ugu yaraan 24-kii sac qabso wax xaga rabi kuu dhaweynaya marka laga soo tago faradka ku saaran.
 - Waxaad sameysataa cibaado aysan cidna kula ogeyn rabigaa mooyee.
 - Iskadaa xisaabinta iyo ku mashquulida arimaha dadka kale adigu taada ka adkow.
 - Noloshaada adigaa iska leh xisaabtana adigey kugu socotaa marka ha isku rajo dhigin hana isku dhiibin caqabadaha nolosha.
 - Mashaa kil kasta ee nolosha waxa uu lee yahay xal lagu dhaaf hadaad raadisana waad heleysaa insha allah.
 - Qalbiyada bini aadamka haku beeran bar madow oo aan tirmeynin badalkeed ku yeelo bar wanaagsan oo ay kugu xasuustaan.
 - Firaaqadaada ka faa'ideyso oo wax kuu anfici kara qabso oo idka daa maa weelada qaara sida daawashada ciyaaraha, daawashada aflaamta, wareega badan oo nacfiga lahayn, internet isticmaalak badan ee aadan hal wax xitaa ka baraneyn. badelkeedse ku dedaal inaad barato wax cusub oo noloshaada hormar gaarsiin kara hadda ama hadhowtida danbe.
 - Ha hagriniin noloshaada oo faceeda haka reebin qasab maaha in aad gaarto halka lagaa filaayo balse waxaa ceeb ah meel aan lagaa fileyn oo qiimo hooseeya inaad noloshaada lagu arko, ogowna amuurto wey kugu adkaan kartaa sidey doontaba ha ahaatee balse farajka markasta makaa foga oo duco ayaa kaa xigta.
- Gunaanudka warkeyga nolosha aduunyo un maaha ee aakhiraa jirtee ogow shaqana wey naga rabtaa hadda iyo markaan duqownaba dib u dhagasho ma gashee ogow xisaab ayaa hadeerba socoto.

**Qeebteenii Ugu dambaysay ayaan halkaan
ka galeynaaa soo dhawoow marar badan**

Cutubka 3aad Dhiirigilin

- Haka rajo beelin waxa aad sugayso oo aad rabto mar un in inay kuu yimaadaan, rajadii la dhowraa mar un bey rumoowdaa.
- Ha ka welwelin waxba, haddii aad weydo qofkii aad siin lahayd kalsoonidaada iyo farxadaada, noloshu may dhamaan ee ka qaado qofka ku riyoonaaya in uu mar uun ku siin doono waxaad heleysaa farxad ka qiimo badan tii aad filaysay.
- Caqabadaha nolosha kama dhamaadaan laakin xal lagu dhaafo ayaa jira ee raadi xalkaas.
- Ogow markasta saaxibadaada maxuma, adne maxumi, waqtiguna maxumo, balse shaydaanka ayaa xun maxaa yeelay dhexdiina ayuu dhigay xumaan kadibna waxaad isu wada malaysaan in midkasta oo idinka mid ahba saxan yahay. Markasta is xakamey wax kastana wanaag ayay ku dhamaan doonaan xitaa haddii lagu aflagaadeynayo dulqaado oo ha noqon qof isna caaytama. Xakamee nafta oo hel miro wanagsan.
- Haddii aad tahay qof haysta saaxibo badan oo ay dhamaantoodna ku sharfaan kuna ixtiraamaan, waxa aad ku kasbatay sharafkaas iyo ixtiraamkaase waa adiga oo marka hore sharfay qofkastana siiyay ixtiraam u gooniya Dadka oo aad karaameysaa waxay ku siinayaan karaamada aad u qalanto, dadka oo aad la caytanta ama la dagaashaana waxa ay ku siinayaan xaasidnimo iyo cadawtinimo. Qofkastaa la saaxib inta aad la saaxibi karto.
- Waa macquul waqtigan la joog in qof aad dar alle wax ugu qabato uu isna ku yiraahdo walaal maxaad intaa igu sameyneysaa oo aad iga damacsantahay, hala yaabin waayo waxaa is badalay dadkii oo u batay xaga xun balse waqtigu waa sidiisii inta wanagsana waa sidoodii.
- Haddii aad wanaag samayneyso dar alle hakaa ahaado, hadii kalase iskaba daa, waayo somaalidu waxay tiraa laafyo aan loo dhalan laba luuq ma gaarto. Qancinta dadka waxaa ka wayn qancinta alle.
- Inaad wax aqriso ugu yaraan saacado waxay naftaada heleysaa xasilooni iyo dhiiranaan, aqrinta kutubo kala duwan waxay ku siinayaan aqoon dheeri ah iyo waaya aragnimo gooniya.
- Inaad qoraal wax ku keydisaa waxaan dhihi karaa waa keydka ugu wanagsan nolosha qofka bini aadamka ah inta uu aduunka joogo. Keydso qoraal ama adiga alif mise meelkale kaa soo galyaaba.
- Si wanaagsan oo qurux badan u dhoolacadee markaad la joogtid dadka saaxibadaada, qaraabadaada, ehelkaaga, iyo ruuxa nolosha kula wadaaga, waayo waxaan sidaas u leeyahay waxa weeye dholacadeynta waa daawada qalbiga insaanka.
- Haajirida aad ka haajireyso shay aad jeceshahay balse halitaankeedu adag yahay naftaada waxay ku noqon dontaa dabar adag iyo darbi wayn oo kugu hor gedaaman, kaaso kuu horseedi doono inaad waxkasta oo adag ka cabsato.

•Naxariista waxay ka mid tahay waxyaalaha ugu wanaagsan ee uu qofku bixiyo, u ahow naxariiste khalqiga alle, adigana alle hakuu naxariistee.

•Si aad adigu farxad u hesho ha u burburin qof kale farxadiisa, farxadaada raadso adiga oon cidna dhawaacin naftaaduna ka ilaasho dadka kale.

•Dulqaad u yeelo mowjaha nolosha, oo yeysan marba dhinac kuu wadin, noqo qof tilaabo gaabiya marka ay mowjadahu kacsan yihiin, dheereeyana marka ay mowjadahu yaryihiin.

Marna ha isku dhiibin nolosha, halgan oo horey usoco, sameeyso hadafkaaga, farxadada iyo guushaada.

•Iftiinka iyo nuurka noloshaada adigaa shidankara, adigaane iska damin kara, waayo haddii aad ku dadaasho wixii ku anfacaya, waxaa kuu qurxanaanaya oo nuuraya noloshaada, haddise aad ku mashquusho arimaha aan noloshaada mustaqbalkeeda fog iyo keega dhow aan waxba u soo ko dhineynin ku mashquusho waxaad waayi doontaa iftinka noloshaada, waxaadne la dirsi doontaa catow iyo calolyow.

•Noloshu waa macaan iyo qaraar isla socda waana sida ku badda oo kale oo wacad iyo madow. ogow haddii maanta uu nasiibka kaa hiiliyo kan beri yuusan kaa hiilin micnaheygu waa u dadaal kan danbe si uusan kuu seegin, haddii aad sugto nasiibka waligaa helimeysid balse haddii aad u dadaasho oo aad u samirto mar un waad heli waxa aad u rafaado.

•wixii aad u rafaadeed

•Raadisaa in badan

•Riyadii aad lahayd

•mar un bey rumowdaa

•Faqiirnimo maaha in aad hanti heysan weydo balse faqiirnimada dhabta ah waa marka adigoo waxkasta heysta aad xitaa dhoolacadeyn waysdo.

•Xiliba waa xili oo haddii uu midkaa xumaa marbuu mid wacan kusoo mari oo aad barwaaqadiisa heli, anigu wax ciil ah igama haayo waqtigeygii igu xumaa ee isoo maray balse adkeysii iyo dulqaad badan oo aan soo sameeyay ayaan uga soo gudbay, waqtgaan kan xigana culeys iyo walwal iguma haayo waayo maba ogi inaan gaari iyo inkale.

•Waa xanuun marka dadku maleeyaan inaad faraxsan tahay adiguna aad si hoose u xanuunsaneyso, waa dareemada aaney cidna kula dareemi karin.

•Haddii aad rabto guul inaad gaarto yaan lagaa waayin salaada iyo qur'aanka, kaliye ha daneyn guusha aduunye balse waxaad daneysaa labada guul.

waxba soo kordhinmeyso in aad aduuyadda ku guuleysato balse aad aakhiro ku fashilaanto. guusha ugu wayn uu qof guuleystaa waa qofka janadda gala jannaduna waxa lagu galo waa towbad hagaagsan oo lillaahi ah iyo camal wanaagsan.

- Guushu cidna gooni umalahan waa adiga iyo naftaada iyo halka aad gaarsiiso haddii aad dadaasho oo aad dhabar adeeg iyo karti muujiso sabarkana adkeyso waad guuleysaneysaa maalin un hasoo daahdo ama ha soo degdegto koley maalintaaada waad guuleysaneysaa balse inta ka horeyso dadaal iyo isku dayo badan samey.

- Waad ku jaha wareereyso xaaladaha qaar haddii aadan feejignaan iyo ka fiirsasho fog aadan u yeelan.

- Nolol abuurto adigoo aan cid kale noloshooda aanan burburin.

- Samey wax wanaagsan, xitaa haddii uu qofna ku arkeynin.

Taasi waxaa lagu magacaabaa daacadnimo.

- Ha khiyaameyn qof ku aaminay kuna siiyay kalsooni badan, waayo waxaa laga yaaba qofkaasi in mardanbe usan aamin qof bini aadam ah, sababtaasna aad adiga lahaato.

- Sharciga nolosha majirto wax la yiraahdo ku meel gaar, wey jiraan wax aad si ku meel gaar ah aad u haysan karto ama aad u wadan karto, balse ma jirto sharci qoraya in naf nool si ku meel gaar aad wax ula wado taas oo aan qalbigaaga jirin.

- Xasuusnow maalin un waad baxeysaa oo noloshaan waad ka tagaysaa balse maku dhihi karo waa malin hebilaayo balse waxaan ku dhihi lahaa maalintaas intaan la gaarin isku sii diyaari oo kheyir badan sii samee.

- Dhoola cadeyntu waa daawada qalbiga ku jecel, waana u murugo iyo xanuun qalbiga ku neceb, dooqa adigaa leh ma inaad dhoola cadeysaa maalintaada oo dhan mise in aad khushuuc sanaanto oo is liido.

- xakamee naftaada oo yeysan kaa abood badinin.

- Kuwa ku mashquulo horimarinta noloshooda waa kuwa inta badan ku noolaada nolol raaxo leh, waayo haddii aad naftiina daryeeshaan oo aad isla wanaajisaan arimihiina xaqiiqdii ma jirto cid idin kala geey karto ilaa wax xag rabi ka qoran mooyee, balse Haddii aad ku mashquushaan kuwa kale hadaladooda xun ay idiin dhahayaaan marnaba noloshiina horey uma socon doonto oo xitaa waxaa laga yaabaa inaadba labadiina isku jeesataan oo aad ku kala tagtaan hadalada ay idiin oranayaan oo kaliye adinkoo waxkasta xalsan karo oo dadka intiise kale iskaga dhow ayaa laga yabaa inaad si sahal ah kula hartaan.

Dhagahiina ka xirta kuwa af-xumudu la jaarka ah.

noloshu waa isfahan iyo jacayl buuxa oo laysa siiyo, ee maaha hadalo ay dadkale sheegeen.

- Marka adigoo ay kaa dameen dhamaan leerarkii iftiinka iyo farxadii nolosha oo uu qof dib kuugu shido ka dibna kuu macaaneeyo nolosha, dhab ahaantii qofkaasi waligii niyadaada kama baxayo, dadka intiisa kalane wuu kaaga soocon yahay.

Noqo markata qof dadka iftiinka u shida.

- wajihitaanka aad wajahayso isbadal cusub waxuu saameen ku yeelanayaa hab dhaqankaaga haddii uu xunyahay iyo haddii uu sanyahayba.

- Inta aad nooshahay dad waxay qaadanaayaan qalbigaaaga oo xitaa haddii aad dhimato way ku xasuusanayaan kuna ilaawi maayaan, sidoo kale

Markaad dhimatana dad ayaa la wareegaya dhamaan xoolahaagii hantidaadii oo idil iyo waxkasta oo aad dunida ugu jeclayd balse inta ay ku xasuusanayaan waa in yar oo kooban.

- Waqtiyada adag waxay nabarayaan samirka iyo u fiirsashada, waqtiyada fududna waxay nabarayaan muhiimada ay nooleedahay in aan faraxno oo aan alle mahdino.

- adigu isku noqo qof naftiisa dhiirigeliya inta aad ka sugi lahayd qof ku dhiirigeliya oo ku yiraahda horey u soco

Nolosha waxaa noloo siiyay waa inaan hadaf iyo u jeedo ka yeelanaa inta yare ee aan noolnahay Haddaba dhaqaaji oo dheeree isna dhiirgeli

Hana ka ogolaan dadku in ay ku niyad jabiyaan oo ay hadafkaaga kaa weeciyaan

Noqo ruux u dhabar adeega hadafkiisa nololeed.

Qof han yar ma hana qaado.

- Marka aad dareento in uu gaabtay xawaaraha socodkaagu, halka aad rabtana aanay kuu dhaweyn waxaa qasab ah in aad xawaarahaaga kordhiso oo aad laba jibaarto si aad u gaarto halka aad rabto.

- Mar-marka qaar waxaad jeclaaneysaa in aad kaligaa ku ahaato goobaha dalxiiska iyo meelkasta oo aad u aragto in aad nafis ku daremeyso, waxaadne rabootaa in uusan qofna kaa qasin jawigaaga qurxoon ee aad waqtigaas qaadaneysa.

39-Marka aad qoreyso sheeko ku saabsan noshaada, ha u ogolaan qofna in uu qabto qalinkaaga.

- Noloshu waa adkeysii iyo dhabar adeeg, qofkasta inta uu kaa adkeysii badan yahay ayuu kaaga dhowyahay guusha, haddaba yeynaan waqtiyada qaar na kedin oo yaaney naga yeelin kuwo u adkeysan waaya caqabadaha soo wajaha.

- Waa sax waa daali kartaa in badan maskax ahaan ama jir ahaan, balse ha hilmaamin hadafkaaga iyo halka aad rabto in mar un aad gaarto.

- Dadku badankood waxay yiraahdaan waqtigii ayaa is badalay dadkuna maaha dadkii hore, maku raaci karnaa argtidaas? Waa maya waayo waqtigu isma badalin oo waa sidii uu ku bilowday balse waxaa is badalay dadka iyo dhaqanadoodii.
- Iftiinka iyo nuurka kuu shidan maanta maaha mid iska yimaaday, ee wuxuu ku yimaaday dadaalkii aad muujisay iyo dhabar adeegaagii shalay.
- Noloshu waa macaan iyo qaraar isla socda waana sida kubadda oo kale oo wacad iyo madow. ogow haddii maanta uu nasiibka kaa hiiliyo kan beri yuusan kaa hiilin micnaheygu waa u dadaal kan danbe si uusan kuu seegin, haddii aad sugto nasiibka waligaa helimeysid balse haddii aad u dadaasho oo aad u samirto mar un waad heli waxa aad u rafaado.
- wixii aad u rafaadeed
- Raadisaa in badan
- Riyadii aad lahayd
- mar un bey rumowdaa

Ogsoonow akhriste.

- haddaadin badan wax aqriso waxaad noqon kartaa qoraa soo saara buugaag anfac leh.
- Haddaad jaaamacad dhigatid waxaad naqaneysaa jaamici
- Haddaad saxaafadda barato waxaad naqaneysaa saxafi
- haddaad qur'anka waqti gelisid waxaad naqaneysa xaafidul quraan.
- bal is is waydii haddaad hees sameyso ama qaado maxaad so kordhisay?
- Hadaad ciyaar daawato waqti badan maxaad soo kordhineysaa?
- Hadaadan waxna qabsan bal maxaad so kordhineysaa?

DHAMAAD BUUGREENII KALGACEYL

xaqiiqdii alle (Swt) ayaa mahadleh oo ii suurta geliyay qoristan buugan, waxaan sidoo kale mahadleh waalidiinteyda qiimaha badan iyo dhamaan walaalaheyga.

Si lamide waxaan halkan si khaas ah ugu mahad celinaayaan gacalisadeyda (Ruun) oo qeeb mug weyn ka qaadatay soo saarista buugan.

Akhristow wax haddaad qorto ama akhriso adiga ayay dib kuu anfacayaan se haddaad ciyaarta ama wax un iska daawato waxba faa'ido keeni meysid,

Dulqaad u yeelo mowjadaha nolosha oo yeysan marba dhinac kuu wadin. noqo qof talaaba gaabiya marka ay xaaladuhu adagyihiin, dheereeyana marka ay xaaladuhu fudud yihiin.

Marnaba ha isku dhiibin nolosha, halgan oo horey usoco. sameyso hadafkaaaga, farxadaada iyo guushaaduba adigoon cidna wax u dhimin.
Umadaha illahey hakaaa nabad galaano khaasatan umadena islaaamka ah.



Ahmed Sh. Abdirahman Osman