

MAAREYNTA WAQTIGA

Qore: Maxmed Sheekh

Axmed Khaliif

Xuquuqda Daabacaadda Buugaan

Waxay U Xifdisantahay Qoraaga Buuga.

Maxamed Ssh Ahmed khalif

Daabacaadii koowaad

2014

Khalif2002@hotmail.com

Mahadnaq:

- ✓ waxaan u mahad celinayaa allah subxaanahu watacaalaa oo ii fududeeyay soo saarista buugaan.
- ✓ waxaan u mahad celinayaa waalidiinteydi igu soo barbaarisay wanaagga.
- ✓ waxaan u mahadnaqayaa walalahey & dhamaan ehelada, Macalimiinteyda igu garab istaagtay inaan wax barto.
- ✓ sidoo kale waxaan u mahad celinayaa qof kasta oo igu dhiiri galiyay ama ka qeyb qaatay soo saarista buugaan.

Mohamed Khaliif

Hibeyn

buugaan waxaan u hibeynayaa

- ❖ *Ruuxdii Aabahey sheekh Axmed khalif janadii fardowso allaha ka waraabiye.*
- ❖ *Hooyadeyda qaaliga ah: Dhuuxo Macalin Abukar.*
- ❖ *Afadeyda Qaaliga ah: Drs: Safiyo Yusuf Maxamed & ilmaheyga.*
- ❖ *walaalahey & Dhamaan Ehelada.*
- ❖ *Asxaabta & inta ka qeyb qaadatay soo saarista buugaan.*
- ❖ *Ummad weynta Soomaaliyeed meel kasta ay joogaan.*
- ❖ *Dadka jecel iney Waqtigooda maareeyaan.*

Mohamed Khaliif

Hordhac:

Mahad oo dhan waxay u sugnaatay allihii noogu deeqay waqti balaaran, nabad galyo & naxariisna allaha siiyo nabigeena muxamad(SCW) oo ah naxariis alle u soo diray umadaan, intaas kadib.

Buugaan waxuu ka hadlaayaa waqtiga uu allaah subxaanahu wa tacaalaa noogu deeqay qiimaha uu ku fadhiyo , oo ah mid muhiim ah lana doonayo qof kasta inuu ka faa'ideesyo waqtiga sida ugu wanaagsan, Asagoo is barbar dhigayo waqtiga uu haaysto & howlaha hor yaalo.

Waxyaabaha igu riixay inaan qoro kitaab kaan waxaa ka mid ah markaan arkay sida ay dadyowga aduunka waqtigooda uga faa'ideestaan & soomaalida sida ay waqtigooda u dayacaan, waxaan badanaa argnaa maalmo

badan oo naga dayacma, waxaan ku baraarugnaa gabalka oo sii dhacaya , markaasaan ka qoomameeyaa maalintaas muhiimka ah oo aan wax badan uga faa’ideysan karnay oo sida fudud nagu dhaaftay , kadib waxaan is ku qancinaa inaan beri qaban doono howlihii na dhaafay maalinkaas , beri markii la gaarana isla sidii ayey noqotaa. Si aan wax uga barto cilmiga maareynta waqtiga , waxaan gudo galay inaan akhriyo bugaagta ka hadleysa maareynta waqiga , si aan uga qeyb qaato daaweynta dhibaataadaas na wada haaysata ayaa waxaan jecleystay in cilmigii aan halkaas ka bartay aan usoo gudbiyo umadda soomaaliyeed oo waqtigooda inta badan uu dayacanyahay, anigoo ku soo qoray afkeena hooyo si ay in badan oo soomalida ka mid ah uga faa’ideeystaan buugaan qaaliga ah oo aan aaminsanahay hadii aad hirgaliso waxa ku qoran

ay noloshaada si dag dag ah isku badaleyso in
shaa allaah.

Bal si fiican u dhuux waxa ku qoran iskuna day
inaad dhaqan galiso.

Mohamed Khaliif

Cutubka 1aad

Waqtiga



Waa Maxay Waqti?

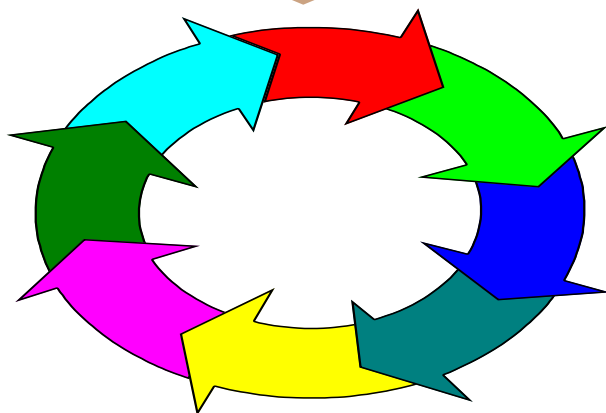
Waa waxa ugu weyn uu allaah aadanaha ugu nimceeyay, waana xili qof kasta soo maraya inta uu noolyahay dibna aan ugu soo laabaneynin inuu ka sheekeeyo ma ahane.

- ✓ Hadaba qof kasta waa inuu isku dayaa siduu uga faaideysan lahaa fursadaha soo mara, maxaa yeelay waqtiga waa fursad alle ku siiyay hadii aad ka faa'ideysan wayso way ku dhaafeysaa, waxaadna ka shalaayni doontaa xili uu waqtigaas ku seegay.

Waqtiga waa sida
calaamadahaan kala
duduwan mid kasta
waa fursan ku soo
mareysa hadana aan
kugu soo laabaneynin

Fiiri sawirkaan

wareegsan



Islaamka & waqtiga:



Diinta islaamka waxay daneysay waqtiga ayadoo ka fiirisay dhinac kasta:

Allaah subxaanahu wa tacaalaa waxuu bini aadamka ugu manna sheegtay nicmada weyn uu siiyay sida ku cad aayadda 33 aad ee suratu ibraahim:

(وسخر لكم الشمس والقمر دائيين ، وسخر لكم الليل والنهار) oo micnaheedu yahay: “allaah waxuu idin fududeeyay(siiyay) qorax & daya, habeen & maalin ayadoo nicmadooda tahay mid soconeysa”

Sidoo kale allaah subxaanahu wa tacaalaa waxuu ku dhaartay qeybo ka mid ah waqtiga sida: habeen , maalin, aroor , barqo & casir.

(والليل إذا يغشى ، والنهار إذا تجلى) (والفجر وليال عشر)

(والضحى ، والليل إذا سجى) (والعصر، إن الإنسان لفى خسر)

dhaartaas oo ku tusineyso ahmiyadda uu leeyahay waqtiga mar hadii allah uu ku dhaartay. Sida ay sheegaan mufasiriinta : allah subxaanahu watacaalaa shey ka mid ah uunkiisa hadii uu ku dhaarto waxuu uga dan leeyahay inuu indhaha adoomihisa ku soo jeediyo, isla markaana uu ku baraarujiyo nacfiga wayn ee ku jiro sheygaas lagu dhaartay.

Sidoo kale axaadiista sharafta leh waxay cadeeyeen qiimaha & faa'idada waqtiga. Su'aalaha afarta ah oo aadahna la weydiinayo maalinta is xisaabinta qiyaamo laba kamid ah waxay ku lug leeyihin waqtiga, sida ku cad xadiiska uu wariyay mucaad binu jabal

فعن معاذ بن جبل رضى الله عنه ان النبى صلى الله عليه وسلم قال: (لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن اربع

خصال، عن عمره فيما أفناه ، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله
من أين إكتسبه وفيما أنفقه ، وعن علمه ما ذا عمل به).

Su'aalahaas afarta ah waxaa ugu horeeyo
cimrigaadii allaah ku siiyay maxaad ku
dhameysay(si guud).

Su'aasha labaadna waxaa wax laga
weydiinayaa dhalinyaranimadaadii maxaad ku
soo dhameysay (oo ah si gaar ah , maa daama
waqtiga qofka ugu xooga badanyahay ay tahay
xiliga dhalinyaranimada.).

Sidoo kale shacaa'irta islaamka waxay kugu
baraarujinaysaa qiimaha waqtiga

Dadkii hore ee wanaagsanaa waxay dhihi
jireen : “salaadaha waa miisaanka maalinta,
jimcadana waa miisaanka isbuuca,

ramadaankana waa miisaanka sanadka,
xajkana waa miisaanka cimriga”

Ahmiyadda waqtiga

Waqtiga waa qeyb ka mid ah cimrigaada hadii saacad kamid ah dayacdid waxaad dayacday cimrigaada, waqtigaada aad maalin kasta qeyb ka cuneysaa adigoon dareensaneyn, qof kasta waa inuu ka faa’ideeystaa waqtiga uu ilaahay siiyay, qof kastana waxaa lagu qiimeeyaa sida uu waqtiga u qiimeeyo.

Nolosha waa waqtiga, hadii aad dayacdidna waa naftaada oo dayacday, waqtiga oo aad maareysidna waa noloshaada oo aad xakameysay.

waqtiga waa sheyga ugu qaalisan oo uu haysto bini aadanka, lakin waxu ku dayacaa si aad u

sahlan, waxaana sidaas ku dhamaanaya cimrigiisa.

Ha ku sirmin maalmaha sanadka ee ku cad kalandarka, maalmaha sanadka waxaad ku leedahay inta aad ka faa'ideysatay oo kaliya , waxa jira dad bil kaliya ka faa'ideystay & dad sanadka dhan faa'ideystay & dad aan faa'ideysanin, waqtiga waa sidaad uga shaqeysiiso. dadka caadiga ah waxay ku fikiraan sida ay waqtigooda u dhameyni lahaayeen, lakin dadka waxtarka leh waxay ku fikiraan sida ay uga mira dhalin lahaayeen waqtigooda.

Alaah subxaanahu watacaalaa waxuu ku dhaartay waqtiga waxuuna ugaar yeelay

suurad dhan oo kamid ah quraanka kariimka ah.

قال تعالى (والعصر * إن الإنسان لفي خسر * إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات * وتواصو بالحق * وتواصو بالصبر)

hadii aad rabtid inaad waqtigaada sida dhabta ah uga faa'ideysatid , waa inaad fiirisaa marka ugu horeysa qiimaha uu kuugu fadhiyo waqtiga.

ha fiirinin mashquulkaaga badan waxaad fiirisaa waxa aad ku mashquulsantahay ahmiyadiisa , maxaa yeelay daqiiqad kasta waxaad gacantaada ku qoreysaa qisadaadii nolosha. Waqtiga waa lacag oo kale, go'aan ka gaar sida aad u bixineyso & meesha aad ku bixineyso.

Oraahyada Waqtiga:

(waqti lumiska waa is dilid ama isdaldalid waqti dheer qaadata, waana fal danbiyeed qofka uu ku dhaqaaqo ayadoo lala gabaneynin cidan laga cabsanaynin qofkii galena aanu ciqaab muteysaneynin, qofkii waqtigiisa dila run ahaantii waxuu dilay naftiisa!!) yusuf qardaawi

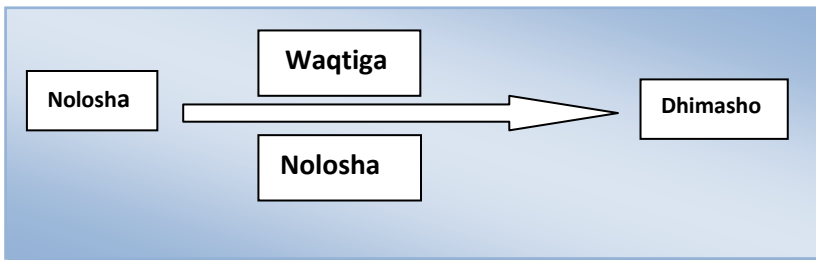
(Waqtiga wuu socdaa ...waan ka xumahay anagana waan soconaa) hennery ostin

(waxaan heleynaa waqti badan markii aan naqaano sida aan u adeegsano) Basmaark.

(waxaa wax lagu qosla ah malaayiinta jecel iney dunida saameyn ku reebaan ma haaystaan waxay qabtaan waqtigooda firaaqada) susan irtiz

(waqtia waa sheyga aan ugu baahi badanahay , waana sheyga aan ugu adeegsi xunahay)

(waqti yarida waxaa ka sheegta qofka aan maareyn Karin waqigiisa.)



Oraahyada Khaldan ee Caa Baxay:

- Waxba ma baran karo maxaa yeelay waqtigaa igu yar.

- Howlaheyga & waqtiga waa kala badanyihiin, waxaan sameyni doona ma aqaano.
- Waqti aan quraanka ku akhriyo ma helaayo maxaa yeelay aad ayaan u mashquul sanahay .
- Timihii way igu baxeen waqti aan tima jaro ku tago maba haayo.
- Maanta oo dhan sidaan shaqo ugu jiray salaadii goor ay I dhaaftay ayaan soo baraarugay.
- Howshaan aad ay u mihiimsantahay lakin waan ka xumahay ma qaban karo maxaa yeelay way tiro badantahay waqtina uma haayo.
- Shaqooyinkii waan iska yareeyay maxaa yeelay wey I mashquuliyeen,..... (hadii uu nidaamin

lahaa howlahiisa waxaa laga yaabaa in shaqoyin kaley uu u baahdo).

- Maanta waan iska soo baxay wax ii qorsheysan ma jiro.
- Waqti aan wax ku qorsheeyo maba haayo.
- Waxba lama qorsheyni karo.
- Qorshaheyga maba hirgalaayo, anaa is og.
- waxoogaa yar aan kaa soo daahay.....waxaa laga yaabaa iney saacad ka badantahay.
- Maanta shaqo malaheyne adigaan kuu soo sheeko doontay.
- Biibitadaan na fariisi aan waqtiga isku dhaafinee.
- Maanta waa iska soo baxay qorsho ma laheyn.

- Arintaan waan ogahay Ahmiyadeeda lakin Ma qaban karo waqtigaa igu yar.
- Waqti dheer aan haystaa, marka waa iska nasanaa.
- Sanadka danbe ayaan howshaan qabanayaa
- Maanta & beriba ilaa isbuucaan inaan wax qabto uma diyaarsani.
- Arintaan waan dhameyni lahaa lakin waqti dheer ayey qaadanee.
- Howshaan waa muhim lakin marka hore howlahaan yar yar aan iska dhameynayaa .

Tilmaamaha Waqtiga:



- 1- **Waqtiga waa wax kooban:** waqtiga waa shey xadidan oo ka bilaabanaayo maalintii aad

dhalatay kuna eg maalinta aad dhimaneysid.(waa cimrigaada) waa xiliga uu allaah kuu ogolaaday inaad ku noolaatid dunidaan guud keeda, waqtigaas oo u qeybsan maalmo, maalinkiina ka koobanyahay 24 saac, saacadiina ka koobantahay 60 daqiiqo, dadkoo dhana 24 saac maalinkooda kama badna, ee waxaa la isku dhaafay sida loo maareysto waqtigaas.

2- Waa hantida ugu qaalisan uu haysto bini

aadanka: waqtiga waa sheyga ugu qaalisan uu allaah ugu deeqay aadanaha, hadana uma qiimeyno sida uu qaaliga u yahay,

3- Si Deg deg ah ayuu kugu dhaafaa: wax

kastoo socdo waxa ugu degdeg badan waqtiga,

dhaqso ayuu kugu dhaafaa, bal hal mar gadaal
u jaleec waayihii aad soo martay , ama sandkii
hore waxaad maleyneysaa in ay shaley aheyd.

4- Kuma sugaayo hadii aad dan kale yeelatid:

waqtiga waa socdaa qofkastana waxuu ku
khasbanyahay inuu la jaanqaado kana
faa'ideysto waqtigiisa, maxaa yeelay waqtigu
cidna masugo cid meeshiisa ku celin kartana
ma jirto .

5- Haduu tago ma soo laabto:

waqtiga waa
seefta oo kale hadii aad goyinina wuu ku
goynayaa, daqiiqad ku dhaafto sooma laabato
saacadii mar ku dhaaftana soo ma laabato,
hadana waa shey cimrigaada ka tirsan,
macanaha waxay ka dhigantahay saacadii

micno daro kugu dhaafto waa cad cimrigaada
ka tirsan oo micno daro kugu dhaafay.

Ma ogtahay:

- Ma ogtahay in 15 daqiiqo oo aad maalin
kasta dayacdid iney ka dhigatahay adigoo
dayacay 13 maalin oo ka mid ah sanadkaas.
- Ma og tahay in 30 daqiiqo oo aad malin
kasta dayacdid iney ka dhigantahay adigoo
dayacay 26 maalin oo ka mid ah sanadkaas.
- Ma og tahay in hal saac oo malin kasta
dayacdid iney ka dhigantahay adigoo
dayacay 52 maalin oo kamid ah sanadkaas
(ku dhawaad laba bilood).

*Marka sanadkii meeqa maalmood aad dayacdaa
adigoo ka qiyaas qaadanaayo tusaaloyinkaaan
sare ku xusan?!!*

.....

.....

.....

Cutubka 2aad

Maareynta Waqtiga:



Maareynta waqtiga:

Dhamaanteen maalin kasta waan shaqeynaa
lakin ma u howlgalnaa sidii saxda aheyd....

Maarynta waqtiga : waa howl ku saabsan
nidaaminta waqtiga aad haysato adigoo u
qorsheynaya qaabka ugu haboon oo ay u fuli
lahayeen howlahaada sidii aad ugu tala
gashay.

Waana qaababka u sahlaya qofka in si
waxtar leh uga faa'ideysto waqtigiisa una
fududeyneysa siduu ku xaqiijin lahaa
ujeedooyinkiisa asagoo isu dheelitiraya
baahidiisa kala duwan.

Ujeedoyinka Maareynta Waqtiga:

- in si hufan noogu fulaan howlaha na horyaalo
- In waqti gaaban aan ku qabano howlo Muhim ah
- In uu noo soo haro waqti aan ku fikirno uguna raaxeyno nafteena.
- In aan ka baxno nolosha isku dhaxyaaca ah

Talaabooyinka nidaaminta waqtiga:



- 1- **Waxaad isbarbar dhigtaa howlaha kuu yaalo:** tusaale ahaan waxaa tahay aabe ama hooyo oo ah masuuliyad culus, waxaa tahay shaqaale , waxaa tahay arday & ujeedooyinka aad hiigsaneyso & waqtiga aad haysato oo ah 24 saac maalinkii.

2- Waxaad sameysaa jadwal isbuucle ah oo ku saleysaan qaababaka aad isu waafajineyso una kala maareyneysa shaqooyinkaada kala duduwan.

Markaas waxaa kuu soo baxaayo inaad waqtigaada ka faaideysan karto adigoo ku shaqeynayo waqtigii aad horey u haysan jirtay.

Ogow:



- Maareynta waqtiga waa arin kuu gaar ah, oo u baahan iney la jaanqaado duruufahaaga gaarka ah & bey'ada kugu xeeran, xalkeedana waa su'aal adiga kuu taalo.

- Inaad ka talaabsatid kana gudubtid
caadooyinkaadii hore waxay qaadaneysaa
waqti dheer, sabir adag & dadaal culus.

Faa'idooyinka maareynta waqtiga:



Maalinka waxuu ka koobanyahay **86400** mirir dadka qaarkood waxay ku maareeyaan shirkado aad u waaweyn waxayna soo xareeyaan maalinkaas kaliya dakhli aad u culus, halka dadka qaarkood ay fulin Karin shaqooyin fudud. Maxaa sababay? waqtiga miyaa kala badan mise!! Waxay is dheeryihiin kaliya qaabka loo maareyo waqtiga.

Faa'idoyinka maareynta waqtiga way tiro badanyihiin waxaana ku soo koobaayaa sidaan:

- 1- Waxaad ka guul gaareysaa xaqiijinta yoolkaaga.
- 2- Waxay kaa ilaalineysaa firaaqada micno darada ah.
- 3- Waxaad fursad u heleysaa inaad hormariso naftaada & mihnadaada.
- 4- Waxaad fursad u heleysaa inaad noqotid qof hal abuur & wax soo saarba leh.
- 5- Waxaad ka faa'ideysaneysaa waqtigaada si raaxa leh.
- 6- Waxaad heleysaa waqti aad ku nasato, ku tamashleyso, naftaadaana ugu raaxeyso.
- 7- Waxaad fursad wanaagsan u heleysaa cibaadada alle.

- 8- Waxaa maskaxdaada ka yaraanayo buuqa & walwalka.
- 9- waxaad waqti gaaban ku qabaneysaa howlihii tirade badnaa ee ku horyaalay.
- 10- waxaa kaa yaraanayo culeeyska shaqada.
- 11- waxaa hagaagayo Shaqadaada, waxaadna ka baxeysaa isku dhax yaaca.
- 12- Waxaad si deg deg ah ku gaareysaa yoolkaada.
- 13- Waxaad Taabaneysaa natiijo wax ku ool ah.
- 14- Waxaad heleysaa waqti aad ku keeni kartid fikrado cusub.

Sideen waqtigeena uga faa'ideysanaa:

Maalinka waxuu ka koobanyahay 24 saac , celceliska
hurdada waa 8 saac, inta hartay waa 16 saac,
waqtigaas sideed uga faa'ideysan kartaa?



Ma tahay qof mashquulkiisa badan yahay oo ka
sheegta cudurka “waqti la’aan” ?

Dhibaataada ma xagga waqtigaa mise waa adiga,
arinta waxay ku xiran tahay inaad u kala hor mariso
howlahaada sida ay u kala muhimsan yihiin isla

markaana aad kala xadidid adigoo beegsanaayo sida ay u kala horeeyaan, qaar badan oo inaga mid ah waxay ku dadaalaan sidey u gaari lahayeen guul aad u balaaran waqti kooban, lakin waxay la kulmaan ciriiri, culeys & walwal. Waa maxay xalka?.

Hadii aad rabtid inaad ku noolaatid nolol buuq la'aan ah, maal badanna aad heshid waa inaad maareysaa waqtigaada. Cilmi barista cusub waxay sugtay ahmiyadda ay leedahay maareynta waqtiga & saameynta wanaagsan ay ku leedahay nolosha qofka bini aadamka ah, **Waxaad raacdaa talooyinkaan soo socda:**

1: Nidaami waqtigaada: Ku qor kulamadaada & balamahaaga buug yar oo ku qaab ah kuwa xasuus qor ka , mar kastana gacantaada ha ku jiro.

2:Jadwalee howlahaada:Meel ku qor dhamaan waxa aad rabto inaad qabatid waqtiga dhaw & midka fogba, kadibna u kala habeey sida ay u kala muhimsan yihiin.

3:Ilaali waqtigaada:Waqtiga waa lacag adag sidaa darteed naftaada fursad ha u siinin iney lumiso, iska ilaali in waqtigaada badankiisa aad siiso baraha xiririirka dadweynaha sida facebooka, ku waas oo dilaya waqtigaada muhiimka ah. mobilkaada iska saar silent marka aad ku jirtid howl culus si maskaxdaada u noqto mid saafi ah diyaarna u ah iney wax qabato.

4:ku raaxeyso waqtigaada:Ha sugin raaxada fasaxyada, ku raaxeyso waqtigaada xiliga shaqada.

Si talaabooyinkaas wax ku oolka aad uga gun gaartid
Waa inaad isku daydaa inaad si dhab ah u badahso
caadooyinkaadii hore adigoo raacaya talaboyinkaan
soo socoda:

- 1- waxaad meel ku qortaa sababaha keeno inuu
lumo waqtigaada.

.....
.....

- 2- Waxaad meel ku qortaa dhibaatooyinka ay
keenaan waqtiga kaa lumu.

.....
.....
.....

- 3- Waxaad qiimeyn ku sameysaa hadii waqtigaada uu maareysnaan lahaa natiijooyinka wanaagsan ee aad dhaxli laheyd.
- 4- Waa inaad isku daydaa sidaad u caadeysan laheyd nidaaminta waqtiga adigoo u sii maraya marka hore inaad la saaxiibtid dadka waqtigooda maareystay, kana fogaanaya dadka aan maareysanin waqtigooda,.
- 5- Ka fogow cudurdaarada waxba kama jiraanka ah, sida maanta jawiga waa kulul yahay ama qabow ayaa jiro ama waa maalin roobeed.
- 6- Saacad kasta waxaad qabaneyso waa iney kuu qorsheysan tahay meelna kuugu qoran tahay.

- 7- Subax kasta inta aadan soo bixin waa inuu kuu diyaarsanyahay qorsha maalmeedka aad ku howl galeyso.
- 8- Ha u gudbin howl kale adigoon dhameynin midda aad gacanta ku haayso.
- 9- Iska ilaali ereyga ah waan sameyni doonaa, beri ayaan qorshahaan u dibdhiganayaa , waa caado aad uxun maxaa yeelay beri qorsho kale oo ka culus ayaa soo bixi karo.
- 10- Naftaada sii waqti ay ku nasato, hadii kale intaad caajisto ayaad waqtigaada oo dhan nasiino ka dhigan doontaa.

Arimaha kuu diida nidaaminta waqtiga:

- 1- Inaad fahansaneyn qiimaha waqtiga.
- 2- Inaad aaminsaneyn in waqti la nidaamin karo.

- 3- La xisaabtan la'aanta naftaada.
- 4- Wahsiga & dib u dhigashada howl maalmeedka.
- 5- Hilmaan , badanaa waxay ku dhacdaa dadka aan qorsheeysanin waqtigooda.
- 6- Hurdadaada oo badan.
- 7- Shaqadaada oo waqtiyeysneyn.
- 8- Inaad dareensaneyn masuuliyadda ku saaran culeyskeeda.
- 9- Inaad kala garaneynin sida ay u kala muhimsanyihiin howlaha kuu yaalo.
- 10- Bulshada kugu xeeran oo qiimeynin waqtiga.
- 11- Booqashooyink aan qorsheeysneyn

12- Duruuftaada gaarka aha ee kala duduwan sida caafimaad darada.

Xirfadaha maareynta waqtiga:



- 1- Inaad dhiraandhirin kartid waqiga, isla markaana aad aqoon u leedahay waqti kasta & shaqada ku haboon.
- 2- Qorsheeynta & jadwaleynta waqtiga.
- 3- Xadeynta shaqo kasta.
- 4- La dagaalanka waqti lumiska.
- 5- La dagaalanka dib u dhigashada howlaha.
- 6- Buuxinta xiliyada dhaxtaalka ah.

Dhibaatooyinka Maareyn La'aanta Waqtiga:

- 1- Howlahaada waxay noqonayaan kuwo isku dhax yaacsan.
- 2- Qeybo ka mid ah waqtigaada wuu dayacmaa.
- 3- Waxaad ku fashilmeysaa tiigsiga yoolkaaga.
- 4- Maskaxdaada waxay noqoneysaa mid mashquul badan.
- 5- Waxaad daremeysaa daal aad garaneynin sababihiisa & caajis xagga shaqada ah.
- 6- Waqtiga oo cariiri kugu noqda.
- 7- Waxaaad noqoneysaa qof xanaaq badan oo aan lala hadli Karin.



Caqabadaha Maareynta Waqtiga:

Si aad uga hortagtid caqabadaha ka hor imaanayo maareynta waqtigaada waa inaad meel ku qortaa caqabadaha aad fileyso inay kaa hor imaanayaan , isla mrkaana aad meel ku qortid xalka ugu dhaw ee looga hortagi karo.

No	CAQABADDA	XALKA
1		
2		
3		
4		
5		

Khaladaadka Maareynta Waqtiga:

Fahamka ku saabsan maareynta waqtiga waa inaad si wanaagsan u taqaano kala hormarinta howlahaada & inaad si cilmiyaysan uga faa,ideysato waqtigaada. Taasina waxay keeneysaa inaad waqti gaaban ku qabato wax weyn, dadka qaarkood waxay ka sheegtaan xiliyadaan danbe waqtiga oo cariiri ku ah , hadii ay dhibaato noocaas oo kala ah ay ku haysato waxaad is weydiisaa, mushkiladda ma waqtigaa mise waa adiga ? si aad jawaabtaas u heshid waxaad is weydiisaa su'aashaan kale , maalinka & habeenka Malaga badin karaa 24 saac?!! Jawaabtaada waxay noqoneysaa maya,

markaas waxaad ogaan kartaa ciladda jirto
ineey tahay adiga oo maareysan waayay
waqtigii uu allaah kuugu deeqay.

Waxaa jiro arimo dhowr ah oo lidi ku ah
maareynta waqtiga sida:

- 1- **Inuu waaga kuu baryo adigoo wax qorsheysanin:** hadii uu qorshaada daganayn howl maalmeedkaada waxuu noqonayaa falcelino & ka jawaabid dhacdooyinka maalinkaas, waxaadna noqoneysaa mid ku jiro xaalad difaac oo arintii soo baxdaba u taagan inuu ka jawaabo ama ka falceliyo rabitaanka dadka kale & qorshayaashooda.

2- In qorshahaada & qaab nololeedkaada

isu dheeli tirneyn: nolosheena waxay ka koobantahay dhowr xaaladood sida midda qoyska, shaqada, caafimaadka, cibaadada, figriga & hal abuurka, arimaha bulshada, waxaa suurtagal ahayn in mid kasta aan u qorsheyno maalin gooni ah, waxa lagaa rabaa inaad mid kasta waqti ku filan u qorsheysid ,hadii aan hal lama labo ka mid ah xaaladahaas aan horey usoo sheegnay aan iska indho tirno waxaa suurtoobeynin inaan guul ku tilaabsano taas oo ah ujeedada maareynta waqtiga.

3- Inuu nidaamsaneyn xafiiskaada ama

goobtaada shaqada:hadii aad ka howl

gasho xafiis aan nidaamsaneyn saacadaha
hore ee shaqadaada waxay kaaga lumaysaa
raadinta warqado ama kala habeynta
dukumintiyada, firfircoonidaadii xoogga
badneyndna meeshaas ayay ku daciifeysaa
waqtiga inta kuu harayna waxaad
noqoneysaa mid caajis ah.

4- Shaqada oo u dhaxeynin waqti nasiino:

badanaa dadka waxay jecelyihiin in ay u
shaqeeyaan si joogto ah ayadoo u jeedadooda ay
tahay iney waqtigooda ka faa'ideystaan isla
markaana ku haminayo iney wax badan soo
saaraan, daraasaadka cilmiga ah waxay cadeeyeen
in shaqooyinka joogtada ah ay keenayaan
natiijooyin aan wax ku ool aheyn waxayna

keeneysaa inuu qofkii caajiso wax qabadiisana uu yaraado, lakin hadii uu qaato biririf gaaban xataa rubi saac ha noqotee waxay qofka ka kaalmeyneysaa inuu sii karaar qaato shaqo laba jibaar ahna uu qabto isla markaana uu soo saaro waxa ka badan inta uu soo saari lahaa markii uu qabto shaqo isku furan.

5- In aad seexanin waqti kugu filan:

daraasaadyada cilmiga ah waxay cadeeyeen in 75% dadka ka sheegto daalka & caajiska ina ay habeenkaas seexanin hurdo ku filan.

Barnamijka Maareynta Waqtiga:

Qofkii rabo inuu maareyo waqtigiisa waa inuu aamin sanyahay qodobodaan soo socdo:

- 1- Qiimaha uu ku fadhiyo waqtiga
- 2- Ahmiyadda maareynta waqtiga & ka faa'ideysigiisa
- 3- Yoolka fog ee uu tiigsanaayo.
- 4- Mas'uuliyadda saaran.



Sidee Lagu Gaaraa Barnamijkaan:

- 1- Inuu jiro rabitaan dhab ah oo ku aadaan isbadal & horumar
- 2- diyaar u noqoshada ka takhalustida caadooyinkaada xun xun ee adeegsiga waqtiga.
- 3- Inaad si sax ah oo la jaanqaadid aqoonta & xirfadaha ku qoran bugaagta maareynta waqtiga, adigoo naftaada ku dabaqaayo

leyliyada ku qoran , isla markaana isku tababarayo.

4- Inaad awood buuxdo u leedahay qiimeynta & la socoshada naftaada.

5- Inaad dhag jalaq u siinin dadka ku cajiis galinayo ama kugu jees jeesaayo ama la yaaban qorshaada maareynta waqtiga.

Cidda uu khuseeyo barnaamijkaan:

1- Dadka diyaarka u ah iney kala qorsheeyaan howlahooda.

2- Dadka rabo iney ku gaaraan yoolkooda fog muddo gaaban.

3- Dadka diyaarka u ah iney ka hortagaan waqti lumiska.

Si aad barnaamijkaan kuugu hirgalo ka shaqey
su'aalahan oo qiimeyn ku sameey naftaada.

Howl maalmeedka :	Waqtiga lagu qaban karo	Waqtiga ay kaa qaadato
Qaabilaadda dadka		
Ka jawaabidda taleefonka		
La sheekeysiga Asxaabta & shaqaalaha		
Qaadashada Cunada		
Akhrinta Joornaalada		
Wadarta=		

Xisaabi waqtiga howl kasta lagu qaban karo & waqtiga ay kaa qaadatao

1- isku dar khaanad kasta waqtiyada ku qoran .

2- kala gooy wadarta labada khaanadood .

3 waxaa kuu soo baxaya waqtiga maalin kasta kaa lumo inta aad shaqdaadaa ku guda jirtid.

4- markaad ogaatid waqtiga kaa lumo maalin kasta waxaad fursad u heleysaa inaad buuxiso waqtigaas oo xataa aad uga fa'ideysan kartaa adigoo ka dhaqaaqin kursigaada shaqada.

Si aad u ogaatid heerkaada maareynta waqtiga ka shaqey leyligaan adigoo ($\sqrt{\quad}$) ku qorayo khaanadda ku haboon jawaabtaada:

No	Su'aasha	badanaa	Marmar	Maya
1	arin kasta oo ku soo marto hal mar miyaad ku dhameystirtaa?			
2	Howl kasta oo aad qabato waqtigii aad ugu talagashay miyad ku dhameysaa?			
3	Maalin kasta ma qabataa ugu yaraan hal arin oo u jeedooyinkaada fog fog kuu dhaweynaayo?.			
4	Ma awoodaa in Howshii qabyada kaa ahayd aad dib ugu laabato adigoo niyad fiican u qabo?			
5	Si xirfadeysan ma isaga fogeysaa dadka waqtigaada dilo?			
6	Waqtii ma kuu soo haraa markii howlihii ku qorsheysnaa kuu dhamaadaan?			
7	Shaqada & kulamada waqtigooda ku haboon ma tagtaa?			

8	Ma diyaarsataa qorshe maalmeed?			
9	Ma fulisa Qorshe maal meedkaada?			
10	Yoolkaada gaarka ah & midka xirfadaba ma hormarisaa?			
11	Xafiiska & goobtaada shaqada ma yahiin kuwo nadiif ah oo habaysan?.			
12	Faylasha & dukumintiyada kaa lumo si fudud ma ku heshaa?			
	Khaanadaha darajaooda	5	2.5	0
	Wadarta guud	60/.....		

Jawaabahaada markaad qortid mid kasta waxaad siisaasa darajadeeda , 5 darajo sii hadii jawaabtaada tahay badanaa , 2.5 darajo sii hadii jawaabtaada tahay marmar, 0 darajo hadii jawaabtaada tahay maya. Kadibna isku dar darajooyinkaaga, kadibna

shakhsiyadaada meesha ay taagan tahay ogow adigoo raacayo qiimeyntaan hoos ku qoran.

49-60- waqtigaada si sax ah aad u maareysaa, badanaa adigaa maamula howl maalmeedkaaga.

37-48- waqtigaada si sax ah ayaad u maareysaa lakin waxaad u baahantahay inaad is xakameysid si aad u hirgaliso qorshahaada.

25-36 badanaa waqtigaada waad dhumisaa , fursadna ha siinin in waqtiga uu ku maamulo.

13-24-waxaad u dhawdahay marxaladda ah dar ka bixid oo ah inaad xakameyni waayso naftaada, waxaadna ka fog tahay habka maareynta waqtiga, waxaadna u baahantahay dib inaad isu habeysid.

0-12 waxaa tahay nin darka ka baxay , isku dhax yaacsan, daalan, waxba qaban karin, isla markaana culeys badan uu saran yahay, waqtiga ku yar yahay, waxaadna u baahan tahay inaad fulisid qaababka uu buugaan u xalinayo maareynta waqtiga.

Hadaba waa inaad barataaa sidaad u maareyn laheyd waqtigaada hadii kale noloshaada waxay noqoneysaa sidii doon cid wadda ay jirin hirarkana ay kala dafaayaan, oo aan garaneynin meesha ay u socoto & meesha ay katimidba.



Cudurada Waqtiga:

Casrigaan cusub waxaa soo if baxay cuduro fara badan oo ka dhashay feyriska taasoo mararka qaarkood sababta inuu qofkii uu naftiisa ku waayo hadii aan lala tacaalin caafimaadkiisa.

Waxaa jiro cuduro kale oo kuwaas ka duwan taas oo keeni karta inuu qofka qaab nololeedkiisa ay saameeyso , cuduradaasna waxaa ka mid ah, meermeerinta & waan qaban doonaa, waana cudurada ugu khatarta badan oo saameynta ku leh waqtiga , waxayna keeni kartaa in qofka uu ku fashilmo tiigsiga yoolkiisa

Maxay Tahay Meermeerinta

Waa cudur ku baahay umadda waana caado halis ku ah qofka , meermeerinta waan inaad qabato howl aan muhiim aheyn tii weyneydna aad u dib udhigato waqti kale, ama inaad dib u dhigto waxii aad qaban laheyd adigoo abuuraayo cudurdaar been ah, sida waan oomanahay biyo aan soo cabaa, markaad banaanka aadana xoogaa meeshaan aan ku nasanaa kadibna waxaad naftaada ku qancineysaa waad daalan tahaye beri howshaan qabo , maalin kastana hoowsheeda ayey leedahay.

Meermeerinta Iyo Naftaada:

Si aad isu ogaatid inaa tahay qof wax
meermeeriyo su'aalahaan is weydii oo
calaamada (√) ku qor khaanadda
jawaabtaada ku haboontahay:

Hadey jawaabahaada u badan yihiin badanaa
waxaad ogaataa iney jirada kugu faaftay, hadii

Lr	Su'aasha	Badanaa	Marmar	Maya
1	Ma sameysaa cudur daaro dib udhiga howshaada?			
2	shaqada qabashadeeda cid kugu dirqiso ma jirta?			
3	Go'aan ma ka gaartaa ka hortagidda meermeerinta?			
4	Ma dareentaa inaadan daneyneynin gabagabeynta howsha?			
5	Ma ku guuldareysataa xakameynta mashaakilkak lidka ku ah dhameystirka howsha?			
6	Saxiibada ma u dirtaa shaqoyin aadan jecleyn?			

ay u badanyihiin marmar waxaan ogaataa in aad joogto xiligii lagaa daaweyni karo , hadey jawaabahaada u Badan yihiin maya waxaad ogaataa inaad cudurkaas aad ka fiyoowdahay lakin waa inaad taxadirtaa si uu kuugu dhicin cudurkaas halista ah.

In kastoo dadka ay u janjeeraan inay howlahooda dib udhigaan lakin waxaad ogaataa iney tahay caado laga hortagi karo.

Tilmaamaha Meermeeriyaasha:

- 1- Waxey jecelyihiin iney qaataan go'aan deg deg ah.
- 2- Howshooda badanaa ma guuleysato , maxaa yeelay go'aamadooda ma fuliyaan.
- 3- Waa xirfadlayaal ku xeel dheer cudurdaar beenaadka.
- 4- Waa dad xanaaq badan isla markaana go'aano cusub gaaro.
- 5- Go'aanada cusub ma fuliyaan ayagoo cudur daar u sameynaya.
- 6- Wax qabadka badanaa waxay ka fiiriyaan dhinaca khaldan (Negative) si ay cudurdaar uga dhigtaan.

Sababaha keeno Meermeerinta & Dib**U Dhigashada Hoowsha.**

- 1- **Wahsi:** naftaada waxaad ugu sheekeeyneysaa inaad diyaar u aheyn maanta inaad hoowshaan qabatid maxaa yeelay waa daalanahay, sidaa darteed howshii dib ayuu u dhiganayaa.
- 2- **Shaqada oo la jecleyn:** waxay keeni kartaa inaad dib u dhigis ku sameysid.
- 3- **Cabsi:** inaad ka wal washo mustaqbalka & waxa ka dhalan karo sida inaad ka baqdid guuldaro taasoo keeni karta inaad hoowshii maalinba maalinka ka danbeeya aad dib u dhigtid.

- 4- **Shaqada oo culus:**waxaad naftaada ka dhaadhicineysaa iney howshaan culus tahay waqti kalana u baahantahay.
- 5- Inaad maskaxdaada galiso fikir dheer oo isu badali karo riyo beenaad (axlaam) ama in maskaxdaada dhax mushaaxdo xasuus hore taas oo kaa fogeyni karta howshii aad gacanta kula jirtay, arimahaas oo dhan waxay kaa dhax saarayaan waaqica (runta) aad ku nooshahay oo waxaad galeysaa nolol macaan lakin aan waxba ka jirin .
- 6- Inaad isu dhiibtid carqalad kasta oo kaa hor istaagi karta dhameystirka howshaada. Sida talefoonka ,

booqashooyinka, talefashinka, waxaa laga yaabaa mararka qaarkood inaad farxad dareentid maxaa yeelay waxaad ka dhaxbaxday culeyski shaqada.

7- In waqtigaada badankiis aad ku dhumiso goobaha fadhi ku dirirka, ama kulan aan micno kuugu fadhinin oo waqti badan qaata.

8- Inaad waqti dheer siisid howl fudud oo lagu qaban karo waqti yar.

9- Inaad isku mashquulisid howlaha aan muhiimka aheyn, inta aad xooga saari laheyd kuwa muhiimka ah.

Dhibaatooyinka meermeerinta:

- 1- waxuu kaa lumiya waqtigaadii muhiimka ahaa.
- 2- Qorshihii kuu dagsanaa waad ku guuldareysataa.
- 3- Shaqooyinkaada waxuu ka dhigaa mid is dulfuushan.
- 4- Waxuu kuu diidayaa inaad gaartid guul wax ku ool ah.

Sidee looga hortagaa dib u dhigashada

howlaha:

- 1- Daji waqti aad gabagbeyneysid howshaada.
- 2- Waa inaad gaartaa go'aan adag naftaadana ku dhiiri galisaa.

3- Is weydii waxa keeno dib udhigda howlaha,
daawadeedana raadi.

Cutubka3aad

Qiimeynta Watiga & Qofka:



Sideen ku qiimeyni karaa nafteyda?:

- 1- Sameey su'aalo qiimeyn ah oo ku saabsan naftaada.
- 2- La tasho saaxiibadaada daacadda ah .
- 3- La tasho dadka khibrada leh.

- 4- Naftaada barbardhig dadka guuleystay .
- 5- Waxaad fiirisa yoolkaada & waxa aad ka qabatay.

Adiga & waqtiga:

- 1- Si ay kuugu suurtoowdo ilaalinta balamaha waa inaan sameeyaa sidaan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Si aan u xaqiijiyo ka faa’ideysiga wanaagsan ee
waqtiga waa inaan sameyaa sidaan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3- Si aan ula dagaalamo caadooyinka waqti dilka
ah waa inaan sameeyaa sidaan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kala Hormarinta Howlaha:

Muhimadda ma aha inaad qabato howl, ee waa
inaad qabato howl muhiim ah si aad u
xaqiijsid ujeedooyinkaada gaarka ah, hiigsiga
yoolkaada dhaw & midkaada fogba waxuu ku
xiranyahay inaad howlahaada u qabatid sida

ay kala muhiimsanyihiin adigoo raacaya
talaabooyinkaan soo socda:

- 1- Inaad xadido waxa aad qabaneyso.
- 2- Inaad howl kasta miisaanka ay leedahay
cadeysid.
- 3- Inaad cadeysid howl kasta waqtiga ay
qaadan karto.
- 4- Inaad u qortid sida ay u kala miisaan culus
yihiin.
- 5- Hadii ay isku culeys yihiin waan inaad
hormarisaa midda deg dega ah.
- 6- Inaad ku dadaashid ka miradhalinta
qorshahaada.

Noocyada dadka dhanka ahmiyadda:



1- Qof aad muhiim kuugu ah.

2- Qof muhiim ah.

3- Qof caadi ah.

4- Qof aan loo baahneyn.

Su'aal: waa sidee xariirka aad la leedahay dadkaas kala duduwan, mise kuu siman yihiin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noocyada dadka, dhanka xariirka:

- 1- Qaraabada A- dhaw B- fog.
- 2- Dariska A- dhaw B- fog.
- 3- Saaxiibo A-hadda ah B- kuwii hore.
- 4- Asxaabta shaqada A- Madax B- caadi .

Su'aal: waa sidee xariirka aad la leedahay dadkaas
kala duduwan mise kuu siman yihiin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noocyada dadka dhanka waqtiga:

- 1- Dad waqtigooda ka faa'ideysta , dadkana aan ka dayacin waqtigooda.
- 2- Dad waqtigooda ka faa'ideysta , dadkana ka dayaca waqtigooda.
- 3- Dad waqtigooda aan ka faa'ideysanin, dadkana aan ka dayacin waqtigooda.
- 4- Dad aan waqtigooda ka faa'ideysanin , dadkana ka dayaca waqtigooda.

Dadka & adeegsiga waqtiga:

Lr	Tilmaamaha qofka	Natiijada
1	Qofka aan dareensanayn ahmiyadda waqtiga, islamarkaana aan adeegsan Karin.	- Wax soo saarkiissa & saameyntiisaba way yartahay. - Waa qof isku dhiiba xaalad kasta oo soo marta. - Waa qof maqana jooga ah waxbana aan ka warqabin. - Malahan fikir horay u socod ah, noloshiisa & dhimashadisana waa

		isku mid.
2	Qofka dareensan ahmiyadda waqtiga, islamarkaana aan adeegsan Karin.	- Qalbigiisa waa noolyahay waxuna leeyahay fikir & hal abuur. - Waa qof leh ujeedooyin uu tiigsanaayo. - Malaha khibrad & awood uu ku maareeyo waqtiga. - Waa qof la saameyni karo waxna aan saameyni Karin, la hogaamin karo waxna aan hogaamin Karin.
3	Qofka dareensan ahmiyadda waqtiga, dadaalna ugu jiro sidii uu umaareysan laha waqtigiisa.	- Waa qof leh qorsho uu ku hormarinayo noloshiisa. - Waxuu leeyahay awood & xirfad uu ku maareeyo waqtigiisa lakin ma hirgaliyo. - Waa qof leh guulo la taaban karo.
4	Qofka dareensan ahmiyadda waqtiga, maareyana waqtiga.	- Waa qof leh go'aan qaadasha sax ah & fikir horumar leh. - Waa qof leh aqoon & xirfad uu ku maareeyo waqtigiisa. - Waxuu awood u leeyahay xalinta arimaha ka horyimaado. - Waxuu si fudud ku gaaraa yoolkiisa. - Waxuu xaqiijiyaa guulo wax ku ool ah.

Cadeey naftaada meesha ay ku jirto adigoo raacinaya
sababaha?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

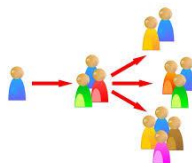
.....

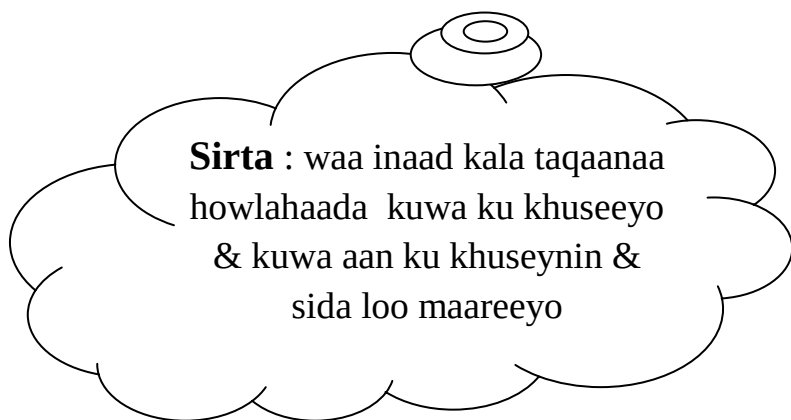
Howlaha dhanka ahmiyadda:

- 1- Aad u muhiimsan deg degna ah.
- 2- Aad muhiim u ah.
- 3- Muhiim
- 4- Aan muhiim aheyn.

Qeybaha Howlaha:

- 1- Wax ii gaar ah cid kalana loo xilsaari karin.
- 2- Wax ii gaar ah oo cid kale loo xilsaari karo
- 3- Wax dad igala dhaxeeyo.
- 4- Wax aan I khuseynin.





Mudnaanta Howlaha:

1- Heerka 1aad, heerka 2aad, 3.... 4..... .

Lr	Howsha	Heerka ahmiyadda				Mudnaanta		
		Aad u Muhiimsan degdegna ah	Aad muhiim u ah	Muhiim	muhiim aheyn	A	B	C
1								

2								
3								
4								
5								

Xadiditaanaka Howl kasta:

Si aad uga guul gaarto isla markaana aad isu waafajiso shaqooyinkaada & qorshyaasha kuu dagan waa inaad iska ilaalisaa:

- 1- Inaad u sameynin howl kasta xili uu bilaawdo & xili uu ku dhamaado taas oo keeni karta in hal howl ay kula taraaraxdo .
- 2- Inaad howl kasta aad u qabtid waqti aan ku habooneyn, taasoo keeni karta in jadwalkii kuu

dagsanaa aad hareer marto, si taas ay kuugu dhicin waa inaad qiimeyn ku sameysaa howsha aad qabaneyso waqtiga ay qaadan karto.

- 3- Inaad awood u laheyn xakameynta naftaada ama aad noqotid qof u gacan galay duruufaha ku hareereysan.

Ereyga Waan sameyni doonaa & sababaha keena:

- 1- Go'aan qaadasho xumo
- 2- Hamiga oo liita.
- 3- Wahsiga & nasiino jaceylka.
- 4- La socoshada dadka wax ma qabsadayaasha ah.
- 5- Cabsi laga qabo fashil.

Dhaxtaalka howlaha & sida looga faa'ideysto:

- Waxaa jira waqti aad u muhiimsan oo ah qeyb ka mid ah cimrigaada lakin dadka badankooda ay ku baraarug saneyn sida markaad saarantahay gaariga , markaad saf ugu jirtid dhakhtar, markaad sugeysid tima jare, hadaba si ay kuugu suurta gasho inaad si wanaagsan uga faa’ideysato waqtiga u dhaxeeyo shaqooyinkaaga kala duduwan waa inaad is weydiiso su’aalahaan soo socdo:

- 1- xisaabi waqtiga u dhaxeeyo shaqoyinkaada kala duwan markii la isku daro?
- 2- waqtigaas maxaad qaban kartaa?

Si waqtigaada u barakoobo ama aad u noqotid mid si sax ah uga faa'ideystay waqtigiisa waa inaad samaysaa waqtiyada u dhaxeeyo howlahaada sidaan:

- 1- Inaad dib u muraajaceysid jadwalkii kuu dagsanaa si aad u ogaatid waxa kuu qabsoomay & waxa kuu dhiman.
- 2- Akhrinta jaraa'idyada & websit yada si aad ula socotid waxa cusub.
- 3- Inaad akhrisid quraanka & buugaagta aad jeceshahay daalacashadooda.
- 4- Wacitaanka dadk muhiimka kuu ah.
- 5- Gudashada wardiga maalinleha ah (adkaarta).
- 6- Dhageysiga quraanka & cajaladaha diiniga ah & kuwa waxtarka leh.

- 7- dhiraandhirinta caqabadaha kaa horyimid .
- 8- Dajinta fikradaha aad ku hormarineyso shaqadaada.
- 9- Inaad nasatid si aad u karaar qaadatid.

Arimaha Dila Waqtiga:



- 1- Qosho la'aan xaga maareynta waqtiga.
- 2- In aadan u kala xadidin waqti shaqooyinkaada.
- 3- Kulamada aan qorsheysneyn.
- 4- Inaad ku mashquushid shaqo aan faa'ido laheyn.
- 5- Akhrinta warqado & feylal aan qiimo ku fadhinin.
- 6- Inaad awood u laheyn inaad maya dhihi Kartid.
- 7- Sheekooyinka micno dara ah.

- 8- Mobilka & daawashada TV gak si xad dhaaf ah.
- 9- waqtiga oo lagu bixiyo meel aan loogu talagalin.
- 10- Ku mashquulitaanka hoowlaha aan muhiimka aheyn.
- 11- Inaad ku baraarugsanayn waqtiga socda.
- 12- Inaad waxba qabanin.

Tuugada Waqtiga:



Dadka ugu khatarta badan ee waqtiga kaa dilo waa dadka kuugu dhaw sida qaraabada ama asxaabtaada, tilmaahadoodana waa sidan:

- 1- Balan beenloowga ama Qofka badanaa kasoo daaha balanta.
- 2- Qofka gala sheekooyinka dheer ama naftiisa kaaga sheekeeya.
- 3- Qofka wax kasta kaala tashada muhiim & muhiim la'aanba.
- 4- Qofka dooda badan ama kaftanka badan.
- 5- Qofka booqashada badan ama ku dheereya wacitaanka telefonada.
- 6- Qofka ka meermeera gudashada waajibaadka.
- 7- Qofka aan rabin guulahaada & horumarkaaga.

Adiga & Talefoonka:



Intaadan dirin telka waa inaad is weydiisaa su'aalahaan:

- 1- Maxaan u dirayaa telefoonkaan?
- 2- Fariinta aan gudbinaayo maxay tahay?
- 3- Maxaan ka rabaa qofka aan wacaayo?
- 4- Waa meeqa waqtiga uu qadanayo wacitaankaan?

Marka aad wacitaan sameyneysid:

- 1- Waa inaad adeegsataa ereyo gaagaban oo micno gudbinaayo.
- 2- Iska ilaali jumladaha soo noqnoqdo.
- 3- Xadid mowduucyada aad ka hadli doonto.
- 4- Doorro waqti ku haboon wacitaankaada.
- 5- Samey wacitaanka waqti ku haboon xaaladaada.

Markii lagu soo Waco waa inaad ogaatid:

- 1- Inuu jiro waqti ku haboon ka jawaabidda telefonadda.
- 2- Ma aha inaad ka jawaabtid telefon kasta.
- 3- Qof kasta oo ku soo waca ma aha muhiim.
- 4- Hadii ay noqoto inaad ka jawaabtid waa inaad ogaataa;
 - Qofka ku soo wacay darajada ahmiyadda uu leeyahay & waxa uu kuu soo wacay.
 - Hadii aad ka qabatid waxaad isku daydaa inuu hadalkaaga koobnaado isla markaana aad ka hadashid waxii muhim ah ah kaliya.
 - Hadii uu warka sii badiyo waxaad u sheegtaa inaad howl culus gacanta kula jirto.

- Haddii aad mashquulsantahay ka cudurdaaro sida inaad ka dalbatid inuu mar kale ku soo Waco ama adiga aad wacdid xiliyada firaaqada.

Noqo Maareeyaha Naftiisa:

- 1- Waxaad go'aan ku gaartaa inaad noqotid maareeye wanaagsan ee xagga waqtiga adigoo iska ilaalinaayo meermeerinta & dib u dhigashada howlaha.
- 2- U sheeg dadka kugu xeeran inaad go'aan ku gaartay maareeynta waqtigaada, kana codso iney kugu gacan siiyaan.
- 3- Xili hore seexo xili horana soo toos.
- 4- Qeybi Barnaamij yadaada kadibna qeyb qeyb u fuli ilaa aad ka dhameysid.



Sideed u dhowri laheyd balamada:

- 1- Si cad uga cudur daaro marka hore balanta hadii aadan awoodin.
- 2- Doorro waqti ku haboon mashquul kaadana yaryahay.
- 3- Balamadaada waa iney diiwaan gashan yihiin.
- 4- Sid deg deg ah u xali arimaha kula soo darsay.
- 5- Saacadaada hormari ugu yaraan rubi saac.

Xiliga shaqada loo caboon yahay:

Waa waqtiga ugu haboon uu qofka ku fulin karo howshiisa asagoo dib udhigasho sameyneynin.



Subax duhur casir maqrib fiid

Salad kasta xiligeedaaa la tukadaa , howl kastana xiligeeda la qabtaa.

Waxaa jiro xiliga aad caboontahay howlo la qabto, sidoo kale waxaa jiro xiliga aad caajisan tahay howl aad ka bixi karto, isku day inaad jadwal kaada ku dhistid xiliyada kala duduwan ee maalinka.

Cutubka 4 Aad

Aasaaska Maareynta



Aasaaska Maareynta Waqtiga:

- 1- Dhiraandhirinta waqtiga:
- 2- Qorsheeynta waqtiga
- 3- Nidaaminta waqtiga.
- 4- Fulinta qorshaha maareynta.
- 5- La socoshada & ilaalinta fulinta qorshaha maareynta.

1- Dhiraandhirinta Waqtiga:

- Taalabada ugu horeyso oo ku saabsan sidii aad maara ugu heli laheyd waqtigaada waa inaad dhiraandhirisaa, sidii aad waqtigaada u maareyn laheyd.
- Hadii aad fahmi wayso sidii aad ugu tasarufi laheyd waqtigaada Kuuma suuro galeyso inaad nidaamisid ama maareysid waqtigaada.
- Waa inaad ogaataa howl maalmeed kaada kala duduwan & mid kasta waqtiga badanaa ku baxa.
- Waa inaad ogaataa waqtigaada firaaqada ah inta uu la egyahay.
- Waa inaad ogaataa waxyaalaha waqtiga kaa dila & sababaha keena.

- U danbeyn waa inaad gaartaa xalka kama danbeysta ah oo ku xadideysid qaabka ugu wanaagsan oo aad uga faa'ideysan karto waqtigaada .

Qaabka dhiraandhirinta waqtiga:

I. Macluumaad Aruurin:



- 1- waxaad sameyneysaa jadwal maalinle ah oo soconaayo muddo isbuuc ah. waxaad ku diiwaan galineysaa maalinkaas waxii aad qabatay & mid kasta inta saacadood uu qaatay , adigoo diiwaan galinta ka bilaabaya waqtiga aad hurdada ka soo toostay kuna ekeynaya xiliga aad jiifaneyso.

- 2- Waxaad is weydiisaa howl kasta waqtigeedii ma ku qabatay mise waqti ka badan ay qaadatay? Sababtu se maxey tahay?
- 3- Howsha hadii aad qabanin ama ay dhaxda kuu mareyso, Is weydii sababta aad u qaban waysay, ama sababta ay kaaga kala go'day.
- 4- Waxaad is weydiisaa maalinkaas ku dhaafay siduu ahaa , maalin shaqo badan, mise maalin iska caadi ah, maalin....., diiwaan gali maalinkaas waxuu ahaa, sababtana maxey tahay.

II. Qiimeyn:



qiimeyn ku samey macluumaad kii aad aruurisay mudadii isbuuca aheyd, adigoo is weydiinaya su'aalahaan sadaxda ah.

1- M ahaayeen waxii aad qabatay kuwo lagama maarmaan ah?

Badanaa waxaan jecelnahay inaan qabano howlaha fudud oo culeyska aan aheyn , amaba waxaan ka sii jecelnahay inaan wax qabanin, su'aashaas waxay kaa kaalmeyneysaa inaad kala ogaatid waxa aad sameysid ahmiyadda ay kuugu fadhiyaan, & in aad iska dhaaftid howlaha aan muhimka aheyn.

2- Markaad kala saartid howlahaada muhimka ah & kuwa aan muhimka aheyn, waxaad is weydiisaa howshaan ma adigaa u xil saaran mise cid kale? suurto galna ma tahay inaan u dhiibo cid kale?.

Su'aashaas waxay kaa saacideysaa inaad ogaatid cidda howshaas u xil saaran, waxaa laga yaabaa inaad ku mashquul santahay howl cid kale leedahay, ama waxaa laga yaabaa howsha aad ku dhabar jabtay iney jirto cid kale oo kaa kaafin karta.

3- Waxaad is weydiisaa howshaan muhiimka ah oo adiga kuu gaarka ah, ma jiraa qaab wanaagsan oo fudud oo lagu qaban karo?

Su'aashaas waxay kaa saacideysaa inaad si wanaagsan u maareysid hoolaha ku hor yaalo.

III. Xiliga Caboonaashada:

Adigoo tix raacayo jadwalkaadii isbuucii hore waxaad fiirisaa xiliga aad shaqada ugu balaaran qaban jirtay, ama waqtiga ay firfircoonidaada badneyd, badanaa dadka waxay firfircoonidooda badan tahay saacadaha hore ee shaqada. Markaad ogaatid xiligaas, waxaa kuu hagaagi karo kuuna fududaani karo inaad dagsatid jadwal aad ku maareysid waqtigaada, halka howlaha aan muhimka aheyn aad ku aadin kartid xiliyada aadan firfircooneyn.

2- Qorsheynta Waqtiga:

Waa dajin qorsho mustaqbaleed ku aadan inaad howlahaada u qabato si kooban xiliga soo socda, adigoo ku dhisayo fursadaha aad haaysato & caqabadaha kaa hor imaani karo.

Qorshahaada waa inuu ku dhisnaadaa afar qaab.

- 1- **qorshe sanad la ah:** bilaaw inaad diyaarisid qorshahaada sanadka soo socda..... qorshahaada bilaaw maanta ha sugin sadanka soo socda..... Muhim ma aha inuu sanadka ka bilwaado bisha janaayo.....malinka aad go'aan ku gaartid

inaad maareyso waqtigaada ka bilaaw.... Si
kooban u qor howlaha aad qaban doontid
insha allaah sanadka soo socda una qeybi
12ka bilood.

2- **Qorshe bila ah:** daji yowl kaada &
waxyaalaha aad tiigsaneyso bil kasta
bilaawgeeda adigoo ka duulayo qorshe
sanadeed kaadii una qorayo si faafaahsan,
adigoo u qeybinayo 4ta ama 5 isbuuc ay
bisha ka kooban tahay.

3- **Qorshe isbuucla ah:** daji qorshahaada
bilawga isbuuc kasta adigoo ka
anbaqaadaya qorshahaada bilaha ahaa
adigoo u qeybinayo 7da maalmood uu ka
kooban yahay isbuuca.

4- **Qorshe maalinla ah:** daji qorshahaada maalin laha ah xiliga habeenkii inta aadan seexanin adigoo ka qiyaas qaadanayo qorshahaadii isbuuc laha ahaa, kuna hor qorayo howl kasta inta saacadood ee ay qaadan karto.

Sideen u dajiyaa qorshe:

Markaad rabto inaad dajiso qorsho waa inaad martaa talaaboyinkaa soo socdo:

1- Qiimeynta waaqica(runta ah):

- Waa inaad dhiraandhirsaa waqtiga.
- Waa inaad ogaataa duruufaha kugu xeeran.
- Waa inaad ogaataa awoodahaada dhaqaale.

2- Xadid Yoolkaada:

Markaad qiimeyso waaqica xadid yoolka aad hiigsaneyso, adigoo walibana cadeynayo sida ya u kala horeeyaan, inaad xadido yoolkaada waa furaha qorsheynta wanaagsan ee waqtiga, waana talaabada ugu horeyso eed kaga dhax baxeyso nolosha jahawareerka ah.

- Si aad u xadido yoolkaada qor dhamaan waxa aad maskaxda ku haayso inaad sameysid sanadka soo socdo.
- Ku noqo oo Akhri liiska aad qortay, kana saar kuwa aan muhiimka aheyn.

- Kala hor mari howlahaada sida ay kuugu kala muhiim sanyihiin adigoo adeegsanaya qorshaha (A,B,C).
- Ha isku dayin inaad howlahaada oo dhan aad qabato hal mar oo kaliya, waxay keeni kartaa inaad ka niyad jabto dhamaantood.
- Qorshahaada ha noqdo mid ku saleysan waaqica & tabartaada, ayadoo meesha aan laga saareynin hamiga sare & niyad samaanta.

Adeegsiga Qorshaha (A,B,C):

- **Qorshaha (A):** waa waajib inaad sameysid: waa howl muhiim ah oo yoolka aad tiigsanayso uu kuu suurto galeynin hadii aadan qabanin.

- **Qorshaha (B)**:waa fiicantahay inaad sameysid: waa howl meel dhaxaad ah, oo kaa kaalmeyneyso sidaad u gaari laheyd yoolkaada.
 - **Qorshaha (C)**:waa suuro gal inaad qabatid: waa howl hooseyso markii laga fiiriyo gaaritaanka yoolkaada.....waa howlo iska fudud Qofka badanaa wuu jecelyahay inuu qabto howlo noocaas ah..... ka fogow howlahaas..... waxay kaa fogeeyaan yoolka aad hiigsanayso.
- Tusaale Qorshaha A,B,C:**(A1-A2-A3...)
(B1-B2- B3- ...)(C1-C2-C3- ...).

Diyaarinta Qorshe Maalmeedka:

Diyaarinta qorshe maalmeedka waa furaha ugu horeeyo ee aad ku nidaamin laheyd waqtigaada. Marka ugu horeysa waa isku day, marka xigana waa inaad caadeysato sidii aad ugu dhaqmi laheyd qorshahaas aa dajisay, ka dibna u dhaqaaq inaad dajiso qorshe isbuucla ah.

Sidee u diyaarineysaa qorshe maalmeedkaada:

Xili maskaxdaada ay dagantahay buuqna uusan kugu furnayn soo qaado qalin & warqad waxaadna diyaarisaa liis adigoo ku qoraayo.

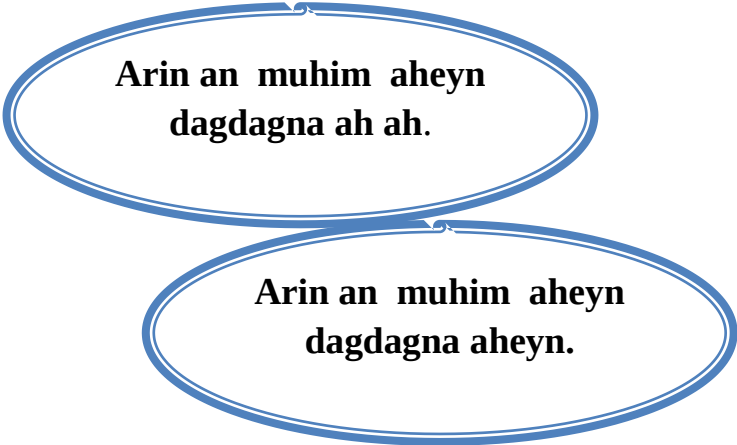
- 1- waa inaad xadidaa howlaha biri aad qabaneyso & ahmiyadda ay leeyihiin adigoo u sameynayo qaab jadwal ahaan ah, isla markaana xadidayo howl kasta waqtiga ay qaadan karto, si ay kuugu fududaato inaan ogaatid waqtiga ay howl kasta ku dhamaaneyso sida: shirkadda aad u shaqa tagto, ama aad maamusho , waxbarasho , & kulan ,ama howl gaar ah.
- 2- Daqiiqad kasta oo ka mid ah waqtigaada ha jadwaleynin.... Baney waqti xaaladaha degdega ah.
- 3- Hal waqti isugu geey hoowlahaada isku qaabka ah ama fudfudud.
- 4- Ha dajinin dhowr qorshe oo kala duwan.

- 5- waa inaad markasta gacanta ku wadataa warqadda uu kugu qoran yahay qorshahaada si aad u hilmaanin qorshaha kuu yaalo isla markaana aad ogaato meesha uu qorshahaada maraayo & in qorshahaada sida ugu wanaagsan ku hirgalo.
- 6- adigoo raacaya qorshaha kuu dagsan hadey soo baxaan arimo degdeg ah waan inaad isu barbardhigtaa howlaha kuu yaalo & arintaan keebaa muhimsan , adigoo kaashanaya nidaamka hoos ku qoran:

Nidaamka kala hormarinta howlaha:

**Arin muhim oo
deg deg ah.**

**Arin muhim ah
dagdag aheyn.**



**Arin an muhim aheyn
dagdagna ah ah.**

**Arin an muhim aheyn
dagdagna aheyn.**

- 7- Qiimeyn ku sameey qorshahaada sida uu noqday marka uu kuu dhamaado malinkaaga adigoo dib ufiirinaayo waxa aad qabsatay gacantana ku hayo warqadii ay ku qorneyd qorshe maalmeedkaada, waxaad is waydiisa maxaa kuu qabsoomay? Maxaase kuu qabsoomin? Sababaha qorshahaada ku hirgali waayeen maxey ahaayeen? Tiri oo meel ku qor,

ka dibna isku day iney markale kugu soo
laabanin oo uu noqdo khalad laga faaideystay.

8- ha niyad jabin oo ha is dhihin waad
fashilmatay qorsho aad dajisayna ma meel
marin kartid , isku dayga badi ilaa ay
nafsadaada la qabsato.

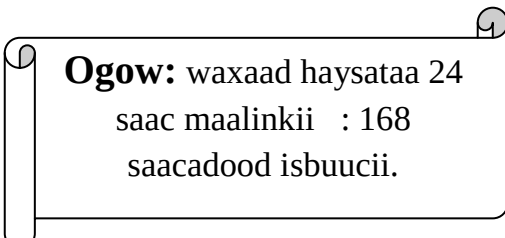
9- soo qabso qalin & warqad qor howlaha aad
beri qabaneyso sida aan kusoo aragnay
qodobka 1aad, qorshahaadana sidaas ha ku
socdo.

10- Ha ka tilaabsanin qorshaha kuu dagsan
hadii aysan arin culus ku qabsanin.

11- Qorshahada ha ku jiro waqti nasina ah
hadii kale intaad daasho ayaad qorshahada oo
dhan dayaci doontaa.

3- Nidaaminta Waqtiga:

Waa adeegsiga waqtiga aad haysato maalin kasta , isbuuc kasta & sidaad uga mira dhalin laheyd fulinta howlaada ku qoran qorsaha kuu dagsan.



Ogow: waxaad haysataa 24
saac maalinkii : 168
saacadood isbuucii.

Talaabooyinka nidaaminta waqtiga:

- 1- Waa inaad gacanta ku haysaa qorshahaadii isbuuclaha ahaa marka aad qoreysid qorshe maalmeedkaada.
- 2- Daji qorshe maalmeed kaada inta aad soo shaqo galin.

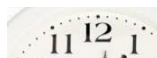
- 3- Qor howl kasta oo aad rabtid inaad qabatid maalinkaas.
- 4- Cadey howl kasta inta waqti ay qaadan karto.
- 5- Waqtigaada u kala qeybi howlaha aad qaban doontid maalinkaas.
- 6- U kala hor mari howlahaada sida ay u kala muhiimsan yihiin.
- 7- Raadi qaab wanaagsan oo howshaada ku qabsoomi karto.
- 8- Hal meel isugu geey howlaha isu eg ,
sida kulamada, booqashoyinka,
telefonada,.....

9- Waqtigaada oo dhan ha jadwaleynin ...
baney waqti nasiino ama arimaha deg
dega ah.

10- Mar kasta gacanta ku haay
qorshe maalmeedkaada, si aad ula
socodtid meesha aad mareeyso & waxa
kuu dhiman.

11- Ku dhaganaaw qorshahaada Ha
ka leexanin wax yar ka badal hadey
duruufta kugu qasabto....

12- Ha ku talax tagin nidaaminta
waqtiga adigoo naftaada ciriiri
galinaya... maxaa yelay wax kasta oo
lagu talax tago waa la nacaa..ha noqdo
mid dabacsan oo noloshaada la



jaanqaadi kara, lana dagaalami kara wax yaalaha dila waqtiga.

4- Marxaladda Fulinta:

Waa marxaladda ugu adag oo hadii qofka ka gudbo uu u baxaayo nolol nidaamsan oo guuleysatay, waa inaad raacdaa kuna dhaganaataa qorshahii kuu dagsanaa.

Mararka qaar waxaa laga yaabaa in fursad muhiim ah aad aragto qorshana kuugu jirin, ka faa'ideyso oo ha is dhihin qorshaada ma fulin, ahmiyadda jadwalka waxay aheyd in aad qabatid howl muhiim kuu ah, oo kuu dhaweyneyso yoolkaada.

Naseexooyin Nu Naabsan Fulinta Qorshaha:

- 1- Soo toos xili hore ... ku bilaaw maalinkaada si hufan adigo akhrinaayo quraanka kariim ka ah waxii kuu fududaado.
- 2- maskaxdaada ka dhaadhici inaad qorshahaada fulin kartid, waxaa laga yaabaa inaadba aaminsaneyn in qorshahaan socon karo, lakin markii aad maskaxdaada ka saarto inaad waqti nidaamin Karin waxaa kuu sahlanaaneysa inaad qorshahaada si fudud u hirgaliso. Lakin hadii ay kaa dhaadhacsaneyn maareynta waqtiga waxba kuuma hirgalayaan maxaa yeelay waxaad aaminsanayn ma sameyni kartid.

- 3- Isku day xafiiskaada & goobtaada shaqada iney ahaato mid habeeysan taas waxay kaa saacideysaa inaad si habsami ah aad u fuliso waxa aad damacsantahay.
- 4- Dib u fiiri warqadda jadwal maalmeedka... ka saar howlaha aan muhimka aheyn.
- 5- Fiiri hadey ku jiraan howlo aad cid kale u xilsaari kartid.
- 6- Diyaari wax kasta oo ay u baahantahay howshaada inta aad shaqa galin .
- 7- Ku bilaaw howlahaada culus
- 8- Qabo howlahaada culus xiliyada aad shaqada u caboontahay, Barnaamijkaaga ugu muhimsanna qabo xiliga aad firfircoontahay

waxay kuu sahleysaan inaad inta kalana si
degdeg ah ku qabtid.

9- Yarey howlahaaada rotiiniga ah inta aad kari
kartid, iskana jooji kuwa aan muhimka aheyn.

10- U dib dhig howlahaada aan muhiimka
aheyn xiliyada firaaqada firfircoonidaada
yartahay.

11- Hal arin kaliya ku ekow.. Haku
mashquulinin maskaxdaada howl kale.... ha
isku dayin hal mar inaad dhowr howl qabatid...
dadaal kaada & maskax daada hal meel isugu
geey.

12- Si kama danbeys ah u Gaba gabeey
howsha aad faraha kula jirtid ... ha u talaabin
howl kale adigoo tii hore dhameynin...

- 13- Ka digtoonow ku dhaqaaqidda meel marinta fikradaha deg dega ah....waxii fikrad ah oo kugu soo dhaco inta aad howshaas ku jirtid ku qor buugaada xusuus qorka... sida hebel waa inaan la xariiraa.....bal buugaas inteen dhigay....I.W.M.
- 14- Ku dhameyn howl kasta waqtigeedii aad u qorsheysay.
- 15- Baro inaad iska diidid dadka kaa kala goynayo howshaada.. si edboon, Iska diid in cid kaa carqaldeyso fulinta qorshahaada, waxaa jiro dad kaa mashquulinaayo qorshahaada sida inay sheeko ama qorsho kale kuu keenaan oo adiga micno kuugu fadhinin tusaale ahaan inay ku dhahaan hotelkaas aan kasoo

shaaheyno taas oo wax micno ah adiga kuugu fadhinin, waxaad hotelkii kasoo laabanaysaa adigoo qorshihii kaa khaldamay, howshii kuu taalayna aad garab martay, waxaana kaa dhaadhaceysa in waqtiba aan la maareyn Karin.

16- Hadii aad gaba gabeyso howshaada hore ... ha ka wahsanin inaad u talawdid midda xigta... ayadoon meesha laga saareynin waxoogaa neefsi ama nasiino gaaban.

17- Iska ilaali in howlahaada oo idil ay ku garab mariyaan waxyaabaha nafta ay jeceshay ama mada daalada ah sida baraha xiriirka dadweynaha.

18- Waa inaad ku sabartaa fulinta qorshahaada sid aad uga dhaxbaxdo isku dhaxyaaca isla markaana aad guratid mirahii ka dhashay nidaaminta waqtigaada.



5- Dabagalka fulinta :

Waa is barbar dhigid waxii horey loo qorsheeyay & waxa laga fuliyay, & sida loo fuliyay, ayadoo laga faa'ideysanayo guulahii lagaaray, lagana fogaanayo khaladaadkii lagalay, & sidii xal looga gaari lahaa khaladaadkaas.

Qorsho aan la fulineynin waa riyo & waqti lumis..... fulin aan dabagal ka danbeyninna waa .. micno daro.

Cutubka 5aad

Qisooyinka Waqtiga:



Qisadii Xaaba Guraha:

Waxaa jiray nin xaabada dabka lagu shito guri jiray,
ninkaas subax kasta intuu baxo oo uu faashkiisa

afeeysan isticmaalo ayuu keensan jiray xaabo aad u tirabadan waqti yar gudihiisa.

Markii danbe faashkiisa waxuu noqday mid af beelay oo halkii geed ayaa aa waxuu ku gooynaa mudo aad u badan, asagoo rafaadsan oo hal geed ku mashquulsan ayaa waxaa soo maray nin waxuuna ku yiri: “faashka inaad soo afeeysato ayaa fiican si aad wax ugu gooyso” waxuu ugu jawaabay :“sidaan u mashquulsanahay soo uma ma aragtid , waqti aan faashkeyga ku afeysto maba heli karo”

Qisadii Bakaaraha:

Waxaan wareystay laba nin oo subax aan gaari u wada raacnaya bakaaraha markaan ka dagnay gaarigii waxaan labadooda ka codsaday iney iiga waramaan sababaha ay u aadayaan bakaaraha, mid waxuu iigu jawabay waxaan u aaday inaan biilka caruurta aan ka soo helo , midna waxuu iigu jawaabay waan iska aadayaa.

Markey soo laabteen ayaan labadooda midba gooni u wareeystay , waxaan ku hormaray kii yiri biilka caruurta ayaan raadsanayaa waxaana aan weydiiyay iiga waran markaad tagtay bakaaraha iyo markaad ka soo baxday inta u dhaxeysay waxa aad qabatay , waxuu iigu jawaabay: waxaan tagay bakhaar uu leeyahay nin aan saaxiibo nahay markiiba waxuu

iyiri: waxaad soo ogaataa baabuur b/weyne u socdo oo alaabtaan la saaro qeybtiisa horana aad u soo qabatid hooyo & ilmaheeda , markiiba waxaan aaday boostaajada nasiib wanaag waxaan la kulmay gaari rar yar ka dhiman yahay shirka dadkii carbuuntayna ay ka baaqdeen safarkii waana lasoo heshiiyay gaarigii isla markiina waxaan qaaday alaabtii oo waxaan ku wareejiyay ninkii gaariga raraayey hooyadiina waxaan saaray gaarigii, waxayna ii soo taagtay xaq salaamo 100.000sh.s gaarigiina waxaan ka helay lacag \$10, kadib waxan ku soo laabtay bakhaarkii saxiibkey waxuu isiiyay lacag \$10 & waxoogaa shilin soomali qada ah isla markiina waan soo qadeeyay waxaan aaday masjidka xili jamaacadii hore laga baxay waxaan tukaday saladii duhur

waxooga waxan dhageystay kitaab meesha laga akhrinaayay markii uu dhamaadayna masjidka ayaan iska dhax seexday casirka markii la tukadayna waxaan soo aaday xaafadda anigoo ciyaalkeeyga biilkooda wato.

Waxaan isla su'aashii weydiiday ninkii kale in kastoo uu ka keenay dood badan su'aasha aan weydiinayo lakin markii danbe waan is afgaranay waxuuna iigu jawaabay: saakay markaan galay bakaaraha waxaan fariistay meel shaah lagu cabo oo lagu fadhi ku diriro ilaa laga gaaro duhurkii markii aan soo tukaday salaada waxaan aadnay qado aniga & sadax saaxiibadey, qado kadibna waxaan aadnay hotel uu daganaa nin aan saaxiibo ahayn halkaas ayaan si

fiican ugu sheekeysanay kuna tukanay saladii casir
kuna shaaheynay , kadibna waxaan soo aaday
xaafadda.

Waxaan weydiiyay ilmahaada biilkooda yaad ku
haleysay?

Waxuu iigu jawaabay dibadda ayaa nalaga soo biilaa,
waxuuna ii raaciyaay biilka maadaama uu meel saran
yahay bakaaro ayaan sheeko u doontaa si aan
waqtiga isugu dhaafiyo.

Waxaan ku iri marka hadii ujeedadaada ay tahay
inaad waqtiga is dhaafiso soo kama dhigna inaad
jeceshahay iney geeridaada soo deg degto, asagoo
anfariisan uu yiri maya..maya... maya.

Qisadii Xeebta:

Hadda ka hor waxaan weeydiiyay wiil maxaa beri kuu qorsheysan inaad qabato hadii alle ku gaarsiiyo? .

Waxuu ku jawaabay howsha ii taalo lama soo koobi karo shaqooyinkega wey badan yihiin,

Waxaan ku iri qiyaas ahaan ilaa meeqa howl ayaad rabtaa inaad qabatid ?

Waxuu iigu jawaabay 10 waa gaarayaan hadey ka badneyn.

Markii uu soo laabtay ayaan weydiiyay maanta inta howl oo u hirgashay, markuu soo tiriyay waxay noqdeen labo oo mid ay qabyo tahay?

Waxaan weydiiyay waxa sababay inuu qaban waayo shaqooyinkii u yaalay?

Waxuu ii sheegay iney arimo kale qabsadeen.

Waxaan weydiiyay ma ii sheegi kartaa arinta ku qabsatay?

Waxuu iigu jawaabay waxaan aadnay aniga & saaxibadey xeebta liido halkaas ayaan xoogaa kusoo baashaalnay.

Waxaan weydiiyay howsha kuu taalay & xeebta inad aado keebaa muhimsanaa?

Waxuu iigu jawaabay qaarna waaba iloobay oo waxay igu soo dhaceen anigoo joogo xeebta qaarna beri ayaan u dibdhigtay inaan qabto.

Nolol Maalmeedka Guuleed:

- Guuleed waa nin dhalinyara ah isla markaana jecel inuu horumar gaarsiiyo naftiisa, sidaan ayuuna u noolyahay: Guuleed waxuu soo toosaa subax kasta 4:50 aroornimo , waxuu tukadaa salaada subax, kadibna waxuu ku laabtaa hurdadiisii macaaneyd waxuu soo toosaa 9:00 subaxnimo wuu cadaydaa kadibna wuu qabeystaa , markuu ka soo baxo suuligana wuu isdiyaariyaa , intaas waxay ka qaadataa mud hal saac ah, kadibna waxuu guda galaa inuu quraacdo waxayna ka qaadataa qadar 30 daqiiqo ah, intaa kadib waxuu aadaa goobtiisa shaqada waxuuna u soo socdaa mudo 30

daqiiqo ah asagoo soo raaca gaari bas ah, waxuuna badanaa xafiiskiisa soo fariistaa saacadda markey tahay 11:00 ka , maalin ka mid ah maalmihiisii waxay ahay sidaan , abaarihii saacadda markey aheyd 11:00 ka – sidii caadada aheyd-, waxuu gudo galay sidii uu u dajin lahaa barnaamijkii uu ku howl gali lahaa maanta waxayna ka qaadatay 30 daqiiqo, kadibna waxuu gudo galay kala habeynta warqadihii dhax yaalay xafiiska & raadinta faylal hore, waxaaba la gaaray 12:30 waxuu aaday salaada duhur , waxuuna sii aaday qado, waxuu soo laabtay 1:00 dii duhurnimo asago dharagsan una baahan inuu is kala bixiyo , caajisna ka muuqdo , nus saac kadib waxuu

dareemay howshii maanta uu usoo baxay oo wali bilaabin waxuu go'aansadaa inuu howsha bilaabo. lakin intuu dhaxda maraayay waxaa soo wacay saaxiibkiis Geedi waxay telka land leynka ah ku sheekeysanaayeen mudo 30 daqiiqo ah, markuu taleefonka dhigay waxaa u imaaday Cali & Cilmo oo ah laba nin oo Guuleed aad isugu dheer yihiin, meeshii ayaa sheekooyin macaan la isku dhaafsaday, waxaa la adimay salaadii casir waxaa la aaday masjid ka markii salaada laga soo baxayna waxaa horay loo soo maray meel shah & qaxwo lagu cabo waxayna ka qaataya 30 daqiiqo ,markii Guuleed saaxibadiis uu macsalaameeyay si uu xafiiskiisa ugu laabto, waaba 4:00tii galabnimo,

waxuu soo galay xafiiskiisii ayadoo howshii ugu horeysay eey qabyo ka tahay, isla markiiba Guuleed waxuu go'aansaday inuu howshaan beri u dib dhigo , waxuu gudo galay inuu daalacdo warqado meesha yaalay & warbixinno(daatooyin) ku keydsanaa computerka aan wax micno ah ugu fadhinin mudo 30 daqiiqo ah, waxuu ku soo laabtay xaafada 30 daqiiqo kadib ayadoo saacadda ay cagacageyneyso abaarihii 5:00 galabnimo, waxooga qadar nusu saaca ah oo uu Guuleed saaxibadiisa meelaha la taagnaa kadib, waxuu soo garay guriga asagoo jiidaayo boorso & feylal una eg nin shaqo soo qabtay, waxuu iska badalay dharkii waxuuna guda galay qabeys &

isu diyaarin salaada maqrib, salaada kadib
Guuleed waxuu gudo galay daawashada T.v ga
& la socoshada idaacadaha, kadibna cishihii &
cashadii ayuu israaciyay wuuna seexday ileen
waa nin daalanaaye oo maanta oo dhan aan
hurdo arkine. Sidaas waxaa ku soo gaba
gabowday nolo maalmeedkii Guuleed.

waxaad si kooban u qortaa khaladaadkii uu galay
Guuleed?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waxaad si kooban u qortaa wax yaalihii wanagsanaa uu sameeyay guuleed?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ka hadal nolol maalmeedkaada sida uu guuleed oo
kale?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sheeg khaldaadka aad ku jirto?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tiri waxyaalaha dilo waqtigaada:

- 1-
-
- 2-
-
- 3-
-

Nin Booqasho ku yimid:

- Cali waa nin jecel sidii uu ku hirgalin lahaa jadwalka u dagsan, asagoo howl culus bartamaha uga jiro ayaa waxaa soo wacay saaxiibkiis Xassan sheekadoodana waxay aheyd sidaan:

Xassan:asc walaal cali... ii waran.... xaaladaada.

Cali : alxamdulilaah walal... waan ficanahay... adiga ii waran?

Xasan : sidoo kale saaxiib...ninyahow maalmahaan fasaxaan ku jiraye waan kuu imaanaa.

Cali: een ... ninyahow ee.... e..

Xassan: hee.... maxaa jiro?!!.

Cali: maya waxba majiraan ...ii imaw... waan kusugaa.

Xassan waxuu soo gaaray goobtii saaxiibkiis Cali ku shaqeynaayay waxaa la is dhaafsaday sheekooyin kala duduwan oo waqti dheer qaadatay, Cali waxuu jecleystay iney booqashada saaxiibkiis soo gaba gabowdo asagoo ilaalinaya saaxiibtinimada kala dhaxeysa Xasan:

1- Khiyaarka ugu haboon uu qaadan karo Cali waa maxay?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- Maxaad ka faa'ideeysatay sheekada
noocaan ah?

.....

.....

.....

.....

Gabar Booqasho Ku Timid:

- Zahra waa gabar mar dhaw la yagleelay gurigeeda, waxay lasoo xariirtay saaxiibteed Nimco waxayna u sheegtay in berito oo jimca ah ay soo booqaneyso gurigeeda oo ah maalinta ayada & seygeeda guriga wada joogaan shaqadana uu ka nasto, Zahra waxay si cagajiid uu ku jiro ku ogolaatay dalabka saaxiibteed, Zahra waxay guda gashay soo dhaweeynta saaxiibteed, lakin Nimco waxay imaatay saacad kadib waqtigii la balamay kaas oo qas ku keenay jadwalkii Zahra, Nimco

waxay bilaawday inay sii deysa waxii sheeko ay u haysay saaxiibteed Zahro, waxay sheekada jiidantaba waxaa lagaaray xiligii qadada , Zahra waxay diyaarisay laba miis mid ayada & saaxiibteed ah & mid seygeeda kaliya ah, kadibna waxaa lawada daawaday musalsal ay ku tixantahay Nimco, durbadiiba waxaa la gaaray galabnimo ,Zahra waxay sagootisay saaxiibteed Nimco , intaan la is macsalaameynin waxaa la soo xasuustay sheekooyin kale waxaa irida guriga la taagnaa Qadar saacad ah, markii la daalay maqribna lagu dhawaaday waa la is macsalaameeyay , Zahra waxay dib ugu soo laabatay seygeeda oo

isla markiiba go'aan ku gaaray in Zahra ay mar
danbe saaxibadeed guriga ku casuumi karin.

Waxaad ka jawaabtaa su'aalahaan:

1- Maxuu ahaa gafka ay gashay Zahra?

.....

.....

2- Sidey Zahra Uga badbaadi kartay iney ku
dhacdo gafkaas ayadoo luminin saaxiibtinimda
Nimco?

.....

.....

.....

.....

3- Go'aanka uu gaaray Zahra seygeeda ma ku saxsanaa?

.....

.....

.....

4- Zahra sidey ku hirgalin doontaa go'aanka seygeeda ayadoo luminin saaxiibadeeda?

.....

.....

.....

.....

Dhamaad

Gunaanad:

mahad oo dhan waxay u sugnaayay allihii suurto galiyay inaan dhameyo buugaan.

buugaan waxuu si dhab ah u lafa gurayaa arin u baahan in qof kasta uu xal ka gaaro si looga hortago waqtiga dayacmaha ee ka jaran qofka cimrigiisa,

buugaan waxuu ka koobanyahay ilaa & 5 cutub :

Cutubka 1aad:waqtiga: waxaan uga hadlay qiimaha & ahmiyada uu leeyahay waqtiga & sida diinta islaamka u daneysay & oraahyada laga yiri.

Cutubka 2aad: Maareynta waqiga: oo aan uga hadlay sida loo maareeyo waqtiga, u jeedooyinka & faa'idooyinka & qaababka loo maareysto waqtiga.

Cutubka 3aad: Qiimeynta Waqtiga & qofka: waxaan uga hadlay sida qofka uu naftiisa qiimeyn ugu sameyni lahaa, kadibna uu maara ugu heli lahaa waqigiisa, ayadoo laga hadlaayo

xiriirada dadka uu la leeyahay , howlaha uu qabto & waxyaalaha uu adeegsado sida taleefonka.

Cutubka 4: Aasaaska maareynta waqtiga: waxaan uga hadlay waxyaalaha bayska u ah maareyta waqtiga sida dhiraandhirinta waqtiga, qorsheynta waqtiga, Nidaaminta waqtiga, fulinta qorshaha, la socoshada & dabagalka qorshaha.

Cutubka 5aad: Qisooyinka Waqtiga: waxaan uga hadlay qisooyin dad waqtigooda dayacay & qisooyin aan ku cabiray sida dadka qaar u noolyiniin. su'aalana aan daba dhigay si akhristaha uu barbar dhig ugu sameeyo qofkaas & naftiisa.

Intaas ka dib waxaan filayaa akhristoow inaad ka faa'ideysatay waxa ku qoran buugaan aadna hirgalin doontid si uu waqtigaada u barakoobo.

Mohamed Khaliif

Tusmada Buuga:

1- Mahadnaq.....	2
2- Hibeyn	3
3- Hordhac	4
4- Cutubka kowaad: waqtiga.....	5
5- Waa maxay waqti	8
6- Islaamka & waqtiga	10
7- Oraahyada waqtiga	16
8- Oraahyada Khaldan ee Caan Baxay	17
9- Tilmaamaha waqtiga.....	20
10-Cutubka labaad: Maareynta waqtiga	25
11-Maareynta waqtiga.....	26
12-Ujeedooyinka Maareynta Waqtiga	27
13-Talaabooyinka Maareynta Waqtiga	27
14-Faa'idooyinka Maareynta waqtiga	29
15-Sideen waqtigeena uga faa'ideysanaa	32
16-Arimaha kuu diido Nidaaminta Waqtiga	37
17-Xirfadaha Maareynta Waqtiga.....	39
18-Dhibaatooyinka Maareyn la'aanta Waqtiga..	40
19-Caqabadaha Maareynta Waqtiga.....	41
20-Khaladaadka Maareynta waqtiga	42
21-Barnaamijka Maareynta Waqtiga	46
22-Cudurada waqtiga	55
23-Maxay tahay Meermeerinta.....	56
24-Meermeerinta & naftaada.....	57

25-Tilmaamaha Meermeeriyaasha.....	59
26-Sababaha keeno Meermeerinta & dib u dhigashada howsha	60
27-Dhibaatoyinka Meermeerinta.....	63
28-Sida looga hortagaa dib udhigashada howsha.....	64
29-Cutubka sadaxaad:Qiimeynta Waqtiga & qofka.....	65
30-Sideen ku qiimeyni karaa Nafteyda.....	66
31-Kala hormarinta howlaha	69
32-Noocyada dadka dhanka ahmiyadda.....	70
33-Noocyada dadka dhanka xiriirka.....	71
34-Noocyada dadka dhanka waqtiga	72
35-Howlaha dhanka Ahmiyadda.....	75
36-Qeybaha howlaha.....	76
37-Mudnaanta howsha.....	77
38-Xadiditaanka howl kasta.....	77
39-Ereyga waan sameyni doonaa & sababaha keena.....	78
40-Dhaxtaalka howlaha & sida looga faa'ideysto...	79
41-Arimaha dila waqtiga.....	81
42-Tuugada waqtiga.....	83
43-Adiga & taleefoonka.....	84
44-Markii aad wacitaan sameyneysid.....	84
45-Markii lagu soo Waco.....	85
46-Noqo maareeyaha naftiisa.....	86

47-Sidaad u dhowri laheyd balamada.....	87
48-Xiliga shaqada loo caboonyahay.....	88
49-Cutubka afaraad: asaaska maareynta.....	89
50-Asaaska maareynta waqtiga.....	90
51-Dhiraandhirinta waqtiga.....	90
52-Qaabka dhiraandhirinta waqiga.....	92
53-Macluumaad aruurin	92
54-Qiimeyn.....	93
55-Xiliga caboonaashada.....	95
56-Qorsheynta waqtiga.....	96
57-Qorshahaada waa inuu ku dhisnaadaa afa qaab	97
58-Sideen u dajiyaa qorshe.....	99
59-Adeegsiga qorshaha (A.B.C).....	101
60-Diyaarinta qorsho maalmeedka.....	102
61-Nidaamka kala hormarinta howlaha	105
62-Nidaaminta waqtiga.....	107
63-Marxaladda fulinta.....	110
64-Naseexooyin ku saabsan fulinta qorshaha....	111
65-Dabagalka fulinta.....	117
66-Cutubka shanaad: qisooyinka waqitga.....	118
67-Qisadii xaaba guraha.....	119
68-Qisadii bakaaraha.....	120
69-Qisadii xeebta.....	124
70-Nolol maalmeedkii guulee.....	126
71-Nin booqasho ku yimid.....	135

72-Gabar booqasho ku timid.....	138
73-Gunaanad	143
74-Tusmada buuga.....	145
75-Tixraac.....	149

Tixraac:

- 1: سيطر على حياتك: د. إبراهيم الفقي
- 2: إدارة الوقت : د. إبراهيم الفقي.
- 3: كيف تدير وقتك: د. صلاح الدين محمود
- 4: فن إدارة الوقت : د. طارق السويدان، د/ محمد أكرم العدلوني.
- 5: خطوة خطوة نحو القمة : عبد الحميد احمد على حيدر
- 6: الوقت فى حياة المسلم: د. يوسف القرضاوى
- 7: إدارة الوقت (برنامج تدريبي) على بن عبد الله احمد الغامدى.
- 8: اثنا عشر طريقة ناجحة لإدارة الوقت : فرانسيس لوى (كتاب مترجم)
- 9: سؤال وجواب عن تنظيم الوقت : عبدالله المهيرى.
- 10: معضلات إدارية تبحث عن حلول / محمد فتحى.
- 11: اسس ومهارات إدارة الذات وصناعة التغيير والنهضة / إبراهيم رمضان الديب.