Hal Elrod

# MUCJISADA AROORTII

## Ma jirto sir kale ee mas'uul ka noqon karta isbedelkaaga

## Ka hor 8:00AM

Turjume

C/qaadir Maxamed Cumar

Cilmiye Books

## Faallooyinka Dadka ay ka dhaheen

*“Qofwaliba Mar, Buuggaani akhriya waxaa uu beddelayaa noloshiisa. Laakiinse waa dhif in la helo Buug beddelaya noloshaada mida aad hadda aad adiga ku nooshahay*.”—**TIM SANDERS, NY**

*“ Buugga Mucjisada Aroortii, waxaan ku arkay in durboba uu bedbelay oo uu saameeyay nolosheyda, adigana hadaad si dhab ahi u daney -neyso inaad hagaajiso noloshaada , akhriso Buuggan*.”- **RUDY RUETTIGER**

*“ Markii hore waxaan maleynayay in Hal Elrod uu waayay maskaxdiisa, - Maxaanu qofka sijoogta ahi aroortii dhinaciisa dhulka uga qaadeyn?!Waxaan ahaa mid shakki badan ..... ilaa aan isku dayo. Markii aan dhaqangeliyay Hal istaraatiijiyadiisa ah, waxaan ogaaday durboba in ay la timid shaqsiyadeyda iyo Xirfadda Nolosha Isbeddel Weyn.Mucjisada Aroortii waxay muujineysaa sida loo maamulo nolosha,adigoo ka tegaya tegtooyinkaagi hore ee soo dhacay kunasoo dhaafay, Si aad u weyn ayaana ugula talinayaa qofkasta inuu akhriyo Buuggan*.”—**DR. IVAN MISNER**

*“ Waan jeclahay Hal Elrod. waa macallin awood buuxda u leh waxbarista ama Hab gudbinta Cashar iwm, waana nin sumcad iyo Sharaf leh. Akhrinta buuggiisa 1aad, Waxay horay u kicineysaa ama u Dhaqaajineysaa nolosha! Si dhameystiranna waa ay beddeshay Nolsoheyda , Tii aan maalinwalibaba ku naaloon jiray, Waxaana imika sugayaa inuu noosoo saaro midkale.”*

*“ Buuggan (Mucjisada Aroortii) waa mid ka mid ah buuggaagta iseddelka Nolosha, Waxaana ay isla mid yihiin Dhiganaha 4-Hour Workweek. ”*
**—BRAD WEIMERT, CEO of Easy Pay Direct,**
**www.EasyPayDirect.com**

*“ Anoo Ku Hadlaya Magaceyga, Dhiirageliye, iyo Qoraa iyo Waliba La taliye Suuq-geynta ganacsiga, Waxaan arkaa sheygii ugu weynaa ee Dadku u sahlayay Guusha inay Abaaraan, Hal Elrod-na waa uu Xaliyey Dhibaatadaasi”* **—JAMES MALINCHAK,**

*“Haddii aad diyaar u tahay inaad ka gudubto Caqabadaha, oo Aad Dooneyso inaad xakameyso Juhdigaaga, Akhriso Buuggan, Si cad oo fudud. Mucjisada Aroortii waxay ku siineysaa Furihii Awooddaada shaqsiyadeed.”* **—GAIL LYNN GOODWIN,**

*“.Buuggan Mucjisada Aroortii waa koriimada shaqsiga Halgamaya, Waana Aalad kuu Saamaxeysa/Ogolaaneysa inaad Ka Guul gaadho Hadafyadaada adoo Jabinaya Buur-waliba ee Caqabad ah. ”* **—JON BERGHOFF, National Sales Manager, Vitamix**

*“.Buuggan Mucjisada Aroortii waa buug xasaasi ah! wuxuu na siinayaa Aragtiyooyinka cusub ee sida aynu bedeli laheyn nolosheena waliba si Fudud , Inaynu toosno aroortii”* **—BEN GAY III,**

## MUCJISADA AROORTII, NOLOSHA DHABTA AH, SHEEKOOYINKI GUUSHA & NATIIJOOYINKOODA

» imika akhriso, si aad u aragto waxa kuu macquulka ah!
*“ Waxaan imika sii marayaa maalintii 79aad ee Joogteyn iyo ku cel-Celinba aan akhrinayo Buuggan, tan iyo markii aan bilaabayna, hal Maalin ima dhaafin oo aan Maalaa yacni ku bixiyo, Daacaddii, Waa markeygii ugu horeysay ee aan dejisto yool aan joogteeyo Maalinwaliba , Buugga Mucjisada Aroortii waxaa uu si dhab ah u Beddelay nolosheyda.”* **—Melanie Deppen, Entrepreneur (Selinsgrove, PA)**

*“Bilooyin kadib, waxaan go’aansaday inaan isku dayo Akhrinta Buugga Mucjisada Aroortii. Nolosheyda way isbeddelaysaa si lixaad Leh mana sii wadi karo! Imika waxaan ahay qof wanaagsan maxaa Yeelay waxaa taas u sabab ah Buugga ---- iyo waliba wuxuu ahaa mid faafa. Ganacsigeyga wuxuu ku jiray Galaangal, Laakiin kadib Markii aan bilaabay akhrinta Buugga Mucjisada Aroortii ,tallooyinka Iyo Tusaalooyinka ku qoran, runtii waxay aheyd cajiib!”* **—Rob Leroy, Senior Account Executive (Sacramento, CA)**

*“Markii aan bilaabay Akhrinta Buugga Mucjisada Aroortii December, 2009, anigoo xilligaasi ahaa arday waxaan ogaaday durboba inuu Saameyn igu yeeshay! Waxaana si dhaqso ah u bilaabay inaan ku Guuleysto Hadafyadii aan ku taammayay, waxaan gaari jiray natiijada Imtixaanaadkeyga darajooyin sar-sare aanu abid gaadhin sidoo kale*

*Waxaan abuurtay oo aan sameeyey dhaqaalo fara-badan, dhammaan Intaasna waa labo bilood ee aan ku beddelay nolosheyda. Kadib Sanado, Buugga Mucjisada Aroortii waxuu qeyb muhiim ah kagalay Nolosheyda Maalin-laha ah”*

**—Natanya Green, Yoga Instructor (Sacramento, CA)**

*“Maalin waliba ee aan aqristo Buugga Mucjisada Aroortii, Kaliya ma ahan inaan dareemayo wax cajiib ah xitaa dhabtii Waxaan qaataa 25 lbs ee Mucjisada Aroortii ah. Marnaba ma Aanu farxi jirin, caafimaad iyo wax soo saarna malaheyn! Laakiin hadda waxaan helay inay waxwalibaba ay ii sahal Noqdeen oo aan maalinteyda Guul ku dhameystirto”*—**William Hougen, District Executive (Gresham, OR)**

*“Maalinwaliba Buugga Mucjisada Aroortii Waxuu iiga dhigaa, Ciid inay ii tahay oo kale, maahee wayba ii tahay! Hadane si Todobaadle ah Maalmaha Ugu dambeeya Todobaadka Ayaan Aqristaa.”* —**Joseph Diosana, Realtor (Houston, TX)**

*“Markii ugu horeysay ee aan maqlay Buugga Mucjisada Aroortii, Waxaan umaleynayay nafsad ahaanteyda” Midani waa waali mana Ahan kolba mid soconeysa”. Waxaan ahaa arday Kuleejo dhigta 19 Cutub ayaan qaadan jiray iyo Shaqo oo aan joogto u geli jiray, Sidaas darteed ma heleynin waqti aan ugu shaqeeyo hadafyadeyda. Ka hor inta aan baran Buugga Mucjisada Aroortii, waxaan ka toosi Jiray Aroor hore subaxdii 5:00. Hadda waan baranayaa waana Sii Korayaa, waxaa horumaraya shaqsiyadeyda waana jeclahay Buugga Mucjisada Aroortii***!”—*****Michael Reeves, College Student (Walnut Creek, CA)**

*“Waxaan isticmaallayay Buugga Mucjisada Aroortii10 Bilood oo Xiriir ah. Maadaama kadib, Dakhligeyga Uu laba jibaar noqday, waxaan kaga jiraa nolosha -Muuqaalkii ugu qurxanaa, marnaba taas wixi ka dambeeyay, ma heysanin xasuusyo wanaagsan.* —**Mike McDermott, Region Sales Manager (Davis, CA)**

*“Dhab ahaantii ma garanayo waxaan dhaho, intaasi kadib Al-xaasil 100 maalmood oo aan joogteynayay aqrinta Buuggan waa ay bedeshay nolosheyda”*
**—Josh Thielbar, Business Development Consultant (Boise, ID***).*

*“Waxaan 83Maalmood ee isxig-xiga aqrisanayaa Buugga Mucjisada Aroortii, waxaan awooddaa hadda inaan diiradda saaro Shaqadeyda, Iyo hawlaheyga kale si xamaasadeysan*”**—Ray Ciafardini, District Manager (Baltimore, MD)**

*“Kadib markaan dar-dar geliyay aqrinta Buugga Mucjisada Aroortii 3 Todobaad ee Xidhiidh ah, waxaan awood u yeeshay inaan bedelo Nolosheyds dhinacyo kala duwan, waana adiga taada inay bedeleyso”*
**—Sarah Geyer, College Student (Minneapolis, MN)**

*“Buugga Mucjisada Aroortii waxuuba gebi ahaan bedelay Nolosheyda, cutub cusubna waa uu ii furay, sidaasi si lamid ah Adiga wuu bedeli taada. Mahadsanid, Hal!”*
**—Andrew Barksdale, Entrepreneur (Vienna, VA).**

# MUCJISADA AROORTII

**Ma jirto Sir Kale ee mas'uul ka noqon karta**

**Isbeddelkaaga** **Kahor 8:00**

*Waxaa Qoray: Hal Eldord*

*Buugga: The Miracle Morning*

*Waxaa Tarjumay:*

*C/qaadir Maxamed Cumar (Syria)*

*Taariikhda: 20/12/2020*

**Mogadishu, Somalia**

## >> *Ogeysiiska adiga Kuugu Socda, Akhristaha* <<

Dhib malahan hadda halka aad noloshu ka joogto -- Inaad hadda aad Ku guuleysaneyso heerkii ugu sareeyay ee aad male-awaashay, ama Aad wali u halgameyso inaad gaadho, Ugu yaraan waxaa jira hal shey Oo aan ogahay aniga inaynu heysano guud ahaan ( wax badan oo ka Badan hal , laakiin mid baan ogahay hubaal ah). Waxaynu dooneynaa Inaan hagaajino nolosheena iyo Nafaheena. Tani ma ahan soo jeedin Ah inay jiraan Qaladaad ku aloolsan nolosheena, Laakiin si bani aadan- Nimo ah waan ku dhalannay rabitaanka dabiiciga ah iyo inaan si joogto ahi u kobacno oo aan hagaagno. Waana ogahay in dhammaanteenna aynu Wada qabno Aragtidaas.

Wali, inteena badan way kacaan oroortii Maalin waliba ee joogto ah, Noloshooduna way iska quruxsantahay sida Caadiga ah. Anigoo ku waramaya magaca Qoraa, Dhiirrageliye, Tababbare iyo macalinba, Waxaan baraa dadka sida loo buuxiyo kartida aan xadidneyn ee ku jirta qofwaliba oo naga mid ah.

Aniga oo ah arday uheellan kartida aadamaha Iyo Horumarintiisa Shaqsiyadeed, waxaan dhihi karaa si hubaal ah, in Mucjisada Aroortii ay tahay tan ugu ficilka Badan, Natiijooinka u jan-Jeedha iyo Habka beddelaadda nolosha ee aan waligay la kulmin si loo Hagaajiyo Aag kasta oo Noloshaada ah.

Guuleystayaasha akhriyay Buugga Mucjisada Aroortii waa isbeddel Shax cusub ah, Taas oo u ogolaatau inay ku guuleystaan heerka Xiga ee soosocda iyo guushooda shaqsiyadeed iyo mid Xirfadeedba. Halka tani ay ka koobnaan karto xitaa Dhaqaalahaaga, Kobaca ganacsigaaga , iibkaaga iyo dakhliga kusoo gala, badanaana waxay daaha ka Rogtaa habab cusub oo khibrad u leh heerar qoto dheer oo dhameystir Iyo Dheeli-tirnaan ah oo ku saabsan qeybaha noloshaada oo laga yaabo Inaad dayacday. Tani waxay ahmiyad weyn u tahay, Caafimaadkaaga, Farxadaada, xidhiidhkaaga, maaliyaddaada iyo shaqsiyadaada oo idil.

Kuwa ku jira dhibaatada una adkeysta Waqtiyada halgankooda , Ha ahaato mid maskaxeed, mid Shucuurreed, mid jidheed/jireed, Mid Dhaqaale ama mid xidhiidh --- Dhiganaha Mucjisada Aroortii wuxuu Caddeeyay inuu yahay waxa keliya ee iyaguu awood u Siin kara qof inay ka gudbaan caqabadaha u muuqda kuwa aan laga gudbi karin iyo sameynta guulo waaweyn oo duruufaha Nololeed ku xeeran.

Haddii aad rabto inaad horumar ballaadhan/ballaaran ka sameyso Dhowr Meelood oo muhiim ah , ama aad diyaar u tahay inaad Dayactir weyn oo wax weyn ka beddeli doona Noloshaada oo dhan Si duruufahaaga hadda jira ay dhowaan u noqdaan Xasuus keliya,Waxaad xulataa buuggii saxda ah, waxaad bilaabeysaa Safar Mucjiso ah adoo adeegsanaya geedi socod kacaan ah oo dammaanad ka qaadaya inuu wax ka beddelo waxwaliba ee noloshaada quseeya Ka hor **8:00AM.**

Buugga Mucjisada Aroortii wuxuu durba beddelay nolosha kumanaan Kun dadka adduunka oo dhan (oo ay ka mid tahay xitaa teyda), runti Waxay kuu noqoneysaa xoojiye si aad u beddesho taada. Waxaan u arkaa sharaf weyn inaan Buuggan kula wadaago hadda, oo waxaan Sameeyey wax kasta oo karaankayga ah si aan u hubiyo in buuggani Uu noqdo sababtaada isbedeel ee xaga noloshaada, tamartaada, iyo Dareenkaaga. Waad ku mahadsantahay inaad ii ogolaatay inaan qeyb Ka noqdo isbeddel nololeedkaaga, Waxaana inoo bilaabmaya Safarkii Mucjisada ahaa ee aan ku dooneynay inaan ku beddelno hanaanka imika Aynu ugu noolnahay nolosha.

## Cutubka 1aad

## HORDHAC: Sheekadeyda, Maxay Muhiim Kuugu Tahay Adiga?

Diisambar 3, 1999-noloshu way fiicnayd, Markaan ahaa 20sano jir, Waxayna aheyd Sanadkii iigu horeeyay ee Kulleejada. Waxaan ku qaatay 18-kii bilood ee la soo dhaafay Kuleejka Kadib waxaan Shaqo Ka helay mid kamid ah shirkadaha ugu waxsoosaarka Badan ee Waddankeyga waxaana ka noqday Suuq-geeye. Muddo markii aan u Shaqeynayay waxaan sameeyay dhaqaale aad u xooggan.

Kasbashada lacag ka badan intii aan abid qiyaasayay ayaan helay, Hadane Da'deyda xiligaas iyo Dhaqaalaha waxuu ahaa mid Layaab Qudheydaba ku noqda.Waxaan lahaa gabar Lamaan ah ee jaceyl wadaagno, qoyskeygana ay aad taageeraan iyada, Waayo waxay aheyd tan ugu fiican ee saaxiib Laga dhigto. Runtii waan isku filnaaday Waxaan is dhahayba waxaad Tahay kii Da'da yaraa uguna Sareeyay dunida Tartanka dhaqaalo. Balse intaasi kadib, layaab iyo lama filaan! Ma jirin waddo aan Kari karo waan ogahay inay tani tahay habeenkii adduunyadu iiga dhammaan lahayd ama igu ekeyd.

### *11: 32 wakhti dambe / Driving 70 mph Southbound on Hwy 99*

Waxaan ka tagnay maqaaxi ama meherad aniga iyo Saaxibaday. Labadeenna oo kaliya ayaanu aheyn , waxaana qaadanay Caweys Habeen iyo Sheeko ee waqti dheeraaday ahaa kadib Saaxibaday iyo Aniga waxaan soo aadnay gaadhiga/gaariga durboba daqiiqado kadib Waxay ku huruday kursigii gaariga balse aniga waan soo jeeday, Indhaheygana waxay qabanayeen leeydhadhka/leeyrarka laamiga Waxaana ii daarnaa miyuusik xilligaasi aad iigu socotay dhageysigeeda Waxaan qaadanayay jawi macaan ee xasilan.

Wali waxaan ku jiraa xaalad farxad leh, waxaanse dareemay hurdo Aniga oo wali gaadhiga kusii rucleynaya waddada, Labo saacadood Oo hadalka ugu fiican nolosheyda aan aniga isla sheekeysanayay oo Kaliya balse waxaan is idhi , way fiicnaan laheyd inaad hesho dad Kula wadaaga farxad oo aad u waranto una sheekeyso. Lamaanteyda Way iska huruday, waxaana igusoo dhacday inaan Waco Hooyo & Aabbe si aan ugu sheego inaan soo daahi doono balse waxay aheyd Tani fursadeydii ugu dambeysay ee aan kula waramo Waalidkeyga.

Xaqiiqdii ma qiyaasi Karin xamaasadeyda, aniga oo ku jira qoob Ka ciyaar Gaariga dhexdiisa isla Jawigaas marna isla waramayay ayaa marqura waxaa indhaheygi qabtay nalka/leeydhka gaari weyn oo igusoo wajahan ayaan ka warhelay. Afaafka hore ee gaarigeyga ayuu ku duldhacay.

Dhagaheyga waxay marqura maqleen shanqadha/shanqarta biraha Iyo Muraayadaha Labada gaadhi ee isku dhacaya. Waxaan noqday Mid miyr beela oo halkaasi ku dhaca, waxaana iga waxyeeloobay Laf-dhabarta iyo nudayaasha qaar ee maskaxda, kaba daran Wajiga Iyo Qeybo kale ee Jidhkeyga waa ay dhaawacmeen.

Albaabkii Gaadhiga waxuu ku dhacay dhanka midig ee jidhkeyga. Xayndaabka saqafka birta ah ayaa kusoo dul dhacay madaxeyga. Lafaha Siligga Dhinacyada isha bidix ayaa iga burburay, Gacanteyda Bidix ayaa jabtay, iyadoo kala gooysay dareemaha ilaa dhinac Xusulka. Dhinacwalibaba dhiig baa daadsan, jidhkeygi wuu burburay, Sidoo Kale maskaxeydi waxaa haleelay dhaawac aysan si fudud uga soo Kaban doonin.

## Adiga Unbaa Noolaan..... Labo Jeer!

Shaqaalihii caafimaadka ayaa isla markiiba iigu riday Helikabtarka Badbaadinta, waxayna u shaqeeyeen si adag si ay u badbaadiyaan Nafteyda. 6 Daqiiqadood kadib, waa ay ku guuleysteen! --- Waxuu Wadnaheygi dib u bilaabay garaaca, waxaa dib iigu soo laabtay Neef nadiif ah. **Mahadsanid! Waan noolahay!!!**

6 Maalmood ayaan ku jiray xaalad miyir-beel ah, waxaana kusoo Toosay Warkii ahaa in aanan dib u socon doonin. Kadib 7 toddobaad adag oo kasoo kabasho iyo baxnaanin ah ee isbitaalka dhexdiisa, Ayaan bartay inaan mar labaad socdo, waxaa la ii daayay dhaawici. Waalidkeyga, iyo Gabadhii aan saaxiibada aheyn oo ila joogtay ee isbitaalkuna ila gashay, Nolosheyda sidaan ku ogaa, ma aysan sii noqon.

Adigu aamin ha Aaminin, tani waxay ii aheyd noqod fiican. Waxa xigay ma aheyn waxyaroo la aamini karo--- Waxaa dadka Ay Badankii ugu yeedheen mucjiso. Kooxaha gurmadka degdegga Ayaa yimid, iyagoo adeegsanaya Aaladaha gargaarka degdegga, Dab demiyayaashu waxay dhaqayeen dhiigga iyo holaca dabka.

Aniga waan dhiig baxay, Wadnihi baa Gabay shaqada oo joojiyey Garaacii, Neefti waan joojiyey, Caafimaad ahaanna waan dhintay! Intii aan la imaanayay xaqiiqadeyda cusub, ma aheyn wax fudud, Mararka qaarkoodna waan iscaawin kari waayay laakiin waan is-Weydiinayay -- *Maxay sidan iigu dhacday?* - Waxay aheyd inaan qaado Masuulliyada nolosheyda. Halkii aan ka caban lahaa sida ay wax ay Noqdeen, waxaan iskasoo duudubay gebi ahaanba sida ay wax Ahaayeen. Waxaan Bilabay gelinta tamarta wax aan jeclaan inay Kaga duwanaato nolosheyda - Taasi bedelkeedna waxaan diirrada Saaray 100% inaan horay usocdo. Waxaana nolosheyda u huray Sidii aan u fulin lahaa awooddayda isla markaana aan u xoojin Lahaa riyadeyda si aan u ogaado sida loo xoojiyo kuwa kale inay iyaguna Sidaas oo kale ay sameeyaan.

Natiijada ka dhalatay inaan si dhab ah uga mahadnaqo wixii aan Heystay, si Sharuud la'aan ah u aqbalo wixii aanan Sameyn, ooAan aqbalo mas'uuliyadda guud ee abuuritaanka waxa aan doona- Yay oo dhan, Shilkan baabuur ee sida xun ii burburiyay ayaa ugu Dambeyntii noqday in wax walba ay ku dhacaan Sabab – Laakiin Taasi waa mas'uuliyaddeena inaan dooranno Sababaha awoodda Badan u leh caqabadaha, Dhacdooyinka iyo duruufaha nolosheena-- Waxaan shilkeyga u isticmaallay in aan ku huriyo soo Laabasho Guul leh.

**2000** waxuu ahaa sanad iigu bilaabma aniga oo jiifa sariirta Isbitaalka, - Laakiin Jab, aan laga adkaan - Waxay u egtahay si ka Duwan sidii hore , inkasto oo aan laheyn Baabuur, xitaa xusuus yar, Oo ku qalabeysan cudur-daar kasta oo adduunka ah oo aan guriga ku Fadhiisto oo aan nafteyda ugu damqado, Haddana waxaa kusoo noqday Goobteydii iibka ee aan ka shaqeynayay Cutco.

Waxaan heystay sanadkii ugu fiicnaa xirfadeyda, waxaanan ku dhameeyay #6 Shirkadda ***( Oo ka mid ah in ka badan 60,000 oo ibin toos ah).*** Waxaas oo dhan, anigoo weli kasoo kabanaya - jir ahaan, maskax ahaan, Shucuur ahaan iyo Dhaqaale ahaanba - Burburintii igu habsatay kadib!

**2001** Markii aan ka bartay qaar ka mid ah cashirrada nolosha ee aadka u Qiimaha badan khibradayda, waxay aheyd waqtigii aan u bedeli lahaa dhibaatadeyda waxyi iyo dhiirragelin. Waxaan bilaabay inaan Hadlo oo aan sheekadeyda la wadaago dugsiyada sare iyo Kuliyadaha Jaamacadaha. Jawaabaha ardayda iyo macalimiintu waxay ahaayeen Kuwo aad u fiican, Waxaana bilaabay hadaf ah inaan Saameyn ku yeesho dhalinyarada.

**2002** Saaxiibkay wanaagsan, Jon Berghoff, ayaa igu dhiirrageliyay Inaan buug ka qoro shilkeyga, si aan kuwa kale ugu dhiirrageliyo. Markaasi waxaan bilaabay qorista. Sida ugu dhakhsaha badan ee aan ku bilaabay, w*aan istaagay Aniga oo is dhayay*, ***Qoraa ma ahi.*** Maqaallada dusgiga sare ayaa caqabad igu filan ahaa, iskaba daa' Buug inaan qora'e.

Kadib isku dayo soo noq-noqday oo had iyo Jeer igu dhaweynayay aniga ayaan bilaabayay inaan soo hor fadhiisto Shaashada Kumbiyuutarka, aniga oo niyad jab iga muuqanaya, umaba eka in Buug uu Qorshe iigu jiro inaan Qoro. Si kastaba ha ahaatee waan sameeyay sidii aan kari karay awooddeyda, waxaan ku waqti badan geliyay Cutco.

**2004** Si aan isugu dayo Booska maamulka ee aan rabay inaan u Galo Qolladi aan la shaqeynayay, waxaan aqbalay inaan noqdo Maareeyaha iibka ee xafiiska sacramento Cutco. Kooxdeena Waxay sii waday inay dhameysato #1 Shirkadda iibkeeda, isla Markaana jebiso rikoor sanadle ah. Dayrtaas (Xilli ka mid ah xilli Sanadeedka dunida), sidoo kale waxaan gaadhay Taariikhdayda iibka shaqsiyadeed ee ugu sarraysay, waxaana la galiyay hoolka caanka ah ee Shirkadda  ay ku keydiso rikoorada buuggaagti hirgelay.

Aniga Oo Dareemaya inaan dhameystiri doono wax kasta oo aan doonayo Inaan ku dhameystiro Cutco, waxay aheyd waqtigii aan ku riyoon Lahaa riyadayda ah inaan noqdo Xirfad-yaqaan/Dhiirrageliyo Caan ah ee Saameyn leh. Waxaana madaxeyga dhex heehaabayay oo aan ka fakirayay Qorista Buuggan Labo sano oo isku xigay.

**Febraayo 2005,** Aniga oo dhex fadhiya dhageystayaasha, waxa aan Ugu talo galay inuu noqdo shirkeygii ugu dambeeyay ee Cutco, Waligay ma fulin kartideyda wax aan kusoo bandhigo, Xaqiiqdii Waxa aan ku guuleystay Abaalmarino dhowr ah iyo waliba waxaan Jabiyay dhowr rikoor, Laakiin waxaan ka daawanayay kursigeyga.

Ma awoodo inaan la noolaado nafteyda haddii aan ka tago Shirkadda Ka hor intaanan fulin kartideyda oo aan soo bandhigin. Waxay aheyd inaan siiyo hal sano oo dheeri ah, laakiin markan waa inaan siiyaa waqti inti hore oo dhan ka duwan. **2005** Inkasta oo bilowgii sanadka soo daahay, haddana waxaan dejiyay hadaf ah inaan ku dhowaad laba jibbaarno iibka Ugu Wanaagsan abid , waan baqay laakiin way iga go’antahay.

Waxaan shaqeeyay 365 Maalmood oo toos ah, iibinta iyo qorista Buugga ay ii sii dheereeyd. Dhamaadkii sanadka waxaan gaaray labada hadaf ee aan hiigsanayay, In ka badan laban-laabkii sanadkii hore ee iibkeyga ugu fiicnaa oo waxaan dhameystiray Buuggeygii ugu horeeyay aan qoro. Waxwaliba waa suurtagal marka ay kaa go'antahay inaad qabato.

**2006** Anigoo aqoon durugsani u laheyn waxa ay mihnaddu ka Koobantahay, waxaan si kadis ah u noqday Tababare nololeed Iyo Ganacsade. Markii la taliye xagga maaliyadda ah uu iweydiistay Inaan tababaro Waan u ogolaanayay. Waxaan jeclaa inaan Caawiyo dadka kale ee da'yarta ah, iyadoo lala jaanqaadaya Ujeeddada nolosha.

**2007** Sanadkii Nolosheyda ay kala daadatay, dhaqaalaha Mareykanka ayaa burburay. Habeen qura, Dakhligeyga ayaa Kala bar laga jaray. Waligey nolosheyda ma dareemin Rajo la'aan, culeys iyo niyad jab. Aniga waxaan akhriyay kadib Buuggaag iskaa wax u qabso ahaa, waxaan ka qeyb galay aqoon Isweydaarsiyo.

**2008** Sanadkii hadane dib ay nolosheyda u bilaabantay, waxaan Bilaabay inaan tallooyin ka qaato mid ka mid ah asxaabteyda aadka u fiican , markaas buu iweydiiyay - *ma jimicsan jirtay Aroortii? - Kolkaas waxaan uugu jawaabay " si dirqi ah ayaa Sariirta uga kici jiray hurdada"* Kadib aroor kallaha markaan Bilaabay waxaa dhab ahaan isku beddelay nolosheyda.

**2009** Sanadkii iigu fiicnaa. Waxaan guursaday naagtii riyadeyda aheyd. Waxay ii qaaday Uur waxayna ii dhashay gabadh. Ganacsigeygiina Aad buu usii fiicnaanayay. *" Marwaliba Dariiq baa jira markaad Daacad tahay!"*

## Qaadashada Go’aanka Horusocodka Noloshaada.

Waxaan kula wadaagayaa Sheekadeyda si aan kuugu soo bandhigo Caddeyn waxa looga gudbi karo oo loo gaari karo halki aad hiigsaneysay, Si kastaba ay Caqabadahaagu u adagyihiin. Marka Anoo La iigu yiri , Masii socon doontid, waxaa halis ahaan lahaa in la Helo meydkaaga kadib shilki aan gallay Balse si aan u abuuro Nolosha riyadeyda, Ogow majirayaan wax cudur-daar ah markaasi.

Waxaan aaminsanahay inay muhiim noo tahay inaynu aqbalno aragtida ah in Waxkasta oo qof kale ka adkaaday ama uu fuliyay ay daliil iyo Tusmo u tahay in waxkasta aad adiguna kari karto inaad Sameysato.

Waxaad u baahantahay inaad ka gudubto ama inaad Guuleysato Waxaa kuu  suurtogal noqoneysa, iyadoo aanu loo eegin wixi Aad soo Dhaaftay inaad ku mashquusho oo aad xasuusato Duruufahaagii hore. Waxaad bilaabeysaa aqbalidda mas’uuliyadda guud ee dhinac Waliba Noloshaada iyo Inaad  Joojiso Eedda dadka kale ee aad saareyso.

Heerka aad ku aqbasho mas’uuliyadda waxkasta oo noloshaada ka mid ah waa heerka saxda ah ee awoodda shaqsiyadeed ee ay tahay inaad Bedesho ama aad abuurto wax uun Noloshaada waxtaraya, Waana Muhiim inaad kala saarato eedeynta iyo mas’uuliyadda inay kala Duwantahay. Inkastoo eeddu ay go’aamiso cida qaldan wixi ay Sameysay waxa laga yeeli lahaa Laakiin Mas’uuliyaddu waxay go’aamisaa Cidda isla markaasi u heellan inay wax hagaajiso.

Markaan dib uga fikiro shilkeygi, aniga oo aanan khalad ku laheyn Shilka, waxaan mas’uul ka ahaa hagaajinta Nolosheyda si aan u gaaro Waxa aan rabo inaan noqdo.Waxa kaliya oo muhim ah waa aniga iyo Adiga inaan ka tagno waayihii lasoo dhaafay oo nolosheena, si aan Uga dhigno nolosheena qaabkii aan dooneynay inaan noqonno.

## Waa waqtigaagii, Tani waa sheekadaadii

Ogow in meel kasta oo aad Noloshaada kaga jirto hadda waqti xaadirkani ay labaduba yihiin ku Meel-gaadh. Waxaad u timid waqtigan inaad barato sida ay tahay inaad Barato adiga, Sidaasi darteed waxaad noqon kartaa qofka aad U Baahantahay inaad noqoto si aad u abuurto nolosha aad sida dhabta ah u rabto.

Waxaad ku jirtaa qorista sheekadaada Nolosha, mana jirto sheeko ka wanaagsan oo aan halyeey ama halyeeyad ku guuleystay Burburinta Caqabadahooda Nolosha.

Warka wanaagsani Waa inaad leedahay awood aad ku beddesho -- ama aad abuurto -- Waxkasta oo noloshaada ah, laga bilaabo hadda. Kuma dhahayo inaad ku shaqeyso horeysiisid, laakiin waxaad si dhakhso leh oo fudud usoo Jiidan karta wax kasta oo aad rabto noloshaada adoo u kacaya Qofnimadaada inay sidaasi sameyso Kartidaada.

Taasi waa waxa Buuggani ku saabsan yahay, Waxuuna kaa caawinayaa inaad noqoto Qofka aad u baahantahay inaad gaadho.

## <<Soo Qaado Qalinka Ka hor inta aadan Akhrinin>>

Fadlan soo qaado qalin si aad uga calaamadeysato meelaha kuu muhiimka ah ee aad kusoo laaban karto markale adiga oo aan ku wareerin Aqrinta Buugga oo idil marar badan. Markaad wax aqrisaneyso Calaamadee waxkasta oo kuu muuqanaya inay muhiim kuu yihiin, Hoostana ka xariiq, Isku laabo geesaha Boggagga oo ku qor qoraallada meerisyada dhexdooda.

Shaqsiyan waan la halgami jiray tan, waxaan calaamadeeyaa dhammaan Buugaagteyda si aan dib ugula noqdo markasta oo aan rabo inaan dib u Baaro dhammaan faa'idooyinkii aan ka arkay ee aan hoosta qalinka uga Xariiqaday.

***Cutubka Xiga Noloshaada ayaa Bilaabmi doonta.....***

## Cutubka 2aad

## Waa Waqtigii aad kicin laheyd Kartidaada

*“ Noloshu aad bay u yartahay” ayaa lagu celceliyaa inta badan, Laakiin markan waa run. Ma heysatid waqti kugu filan oo aad Ku noqon karto mid aan Faraxsaneyn” -* ***- SETH GODIN***

*“Waa inaad subax kasta u toostaa adoo go’aan leh Haddii aad sariirta aadeysana , adigoo Qanacsan” -* ***GEORGE LORIMER***

**Maxay** tahay markii ilmuhu dhasho, waxaan badanaa ku tilmaamnaa iyaga “ Mucjisada Nolosha” Laakiin markaa waxaan u gudubnaa inaan aqbalno Dhexdhexaadnimada nolosheena iyo juhdigeeda. Markii aan dhalanay anagu Qofwaliba waxuu noo xaqiijiyay horteena inaan kari karno , sameyn karno, Noqon karno waxkasta aan dooneyno inaan Sameynno markii aan korno oo ay awooddeenu tahay.

**Abuuritaanka “Heerkaaga 10”**

Nolosha, mid ka mid ah Odhaahda shucuur ee aan jeclahay ee ay waligey ila wadaagtay Oprah waxay aheyd markii ay igu tidhi” Hal-abuurkaaga ugu Weyn marki aad abid qaadeyso waa inaad ku noolaataa Riyadaada.”.

Dadka intooda badan waxay isku dhiibaan ama ay heystaan nolol khaldan, Iyagoo si aqlabiyad leh u aqbala wax kasta ee ay noloshu siiso. Xitaa Dadka Sida aadka ugu guuleysta hal-meel, Sida ganacsiga iwm, waxay u muuqdaan Inay dejinayaan qorshayaal kale ee ay ku abaarayaan jiho kale ee cusub.

Waad ka mid noqon kartaa dadka tirada yari ee ku nool nolosha aan caadiga Aheyn ee ah mid dhammaanteenba aynu u qalanno farxaddaas. Runtii Waad Noqon kartaa, Laakiin waa haddii aynu ku cabireyno Guul, ku qanacsanaan, Iyo Dhameystirka qeybkasta ee nolosheena ka mid ah oo hal ilaa toban, Dhammaanteen waxaan rabnaa heerka 10aad, Sax? Waligey lama kulmin Qof Igu yiri " Maya, waxaan rabaa heerka 7aad".

Ka waran haddii aan kuu sheego in waxwaliba ay ka bilowdaan sida aad adiga Subax walibaba usoo toosto, iyo inay jiraan tallaabooyin yar-yar oo fudud aad Bilaabi karto inaad maanta qaaddo kuwaas oo kuu suurto gelinaya inaad noqoto Qofka aad u baahantahay inaad noqoto iyo inaad abuurto heerarka guusha ee aad runti rabto una qalanto meel kasto oo noloshaada ka mid ah inaad dhisto! Xitaa ma i rumeysan laheyd? Qaarkood ma yeeli doonaan.

## "Aw!, Kaalay- Maaha Subaxdii!"

Kadib Waxaan ka fiirsaday inaan sameeyo subaxa hore, Laakiin waan iska caabiyey In la igu dhaho Qof Aroor hore toose un. Xaqiiqdu waxay aheyd, waxaan ka baqay inaan subaxdii kaco, Gaar ahaanna goor hore oo aan soo tooso, ku dhowaad inta aan Necbahay Qura Orodka. Laakiin in badan oo aan taa ka fakiray Ayaan ogaaday inay macno weyn leedahay. Aan halkan ku xuso e, anigoo sameynaya horumar shaqsiyadeed Subaxdii hore, ma lahaan lahaa dhammaan cudurdaarrada maalinba Maalinta kasii dambeysa Sida odhaahdan ( Waan daalay, Waqti ma Heysto, iwm.) Aniga oo u heellan inaan isbeddel sameeyo, waxaan go'aansaday inaan ka adkaado hammigeyga, nolosheyda oo waa Inaan xadidaa aaminsanaanta ah inaanu aheyn qof wax qabsan Kara.

Waxaan doortay lixda caqabadood oo ahaa markaas kuwa i heystay Aniga nafsad ahaanteyda, waxaan is dhahayay lixdan waxay Saameyn ku yeellan doonaan Noloshaada, Waxaana u xilsaartay Xalinta midkiiba 10 daqiiqadood waxaan qorsheeyay inaan isku

Dayo lixdooda Subaxa hore. Waxaa iga farxiyay baa waxay aheyd Markii aan eeg-eegay Caqabadahaas inay nafteydu gashay Dhiiragelin.

Si Lama filaan ah fikradda ah inaan goor hore subaxdii aan hurdada Ka tooso waxay ka tagtay wax aan ka baqayay balse habeenkii xigay Way i xiiso galisay inaan dib ugu laabto Subaxi hore sida aan u toosay.

Markii ay saacaddu soo gaadhay 5:00 Subaxnimo, Waxaa ii saarnaa Ogeysiiyaha Waqtiga ( Time Alarm) Dabeeto indhaheyga baan soo Kala Qaaday, sariirtiina waan kasoo booday, aniga oo dareemaya Firfircoonaan iyo Xamaasad! Waxay aheyd mid aanu runtii dadaal Weyn in loo galoba aheyn, wayna i dhiiragelisay. Waxayna i xasuusisay inaan Ilmo yar ahay oo aan aroortii u tooso kirismas. Nolosheydana majirin waqti markii aan soo toosay ka fududeyd. Waxaana markaasi dareemay firfircooni iyo xiise badan oo ku saabsan Maalinteyda.

## Subaxdii Beddeshay Nolosheyda

Ilkaha cadayso, wajiga oo aan meydho iyo gallaas biyo ah oo gacanteyda ku Jiray oo aan cabbo, waxaan si toos ugu fadhiistay sariirtayda qolka fadhiga 5:05am, Aniga oo si dhab ah ugu faraxsan nolosheyda markii ugu horaysay Muddo dheer kadib.

Waxaan Lasoo baxay liiskeyga jadwalka maalin laha ee nolosheyda ee Waxqabadyada horumarka shaqsiyadeed ee aan bartay sanadihii la soo Dhaafay laakiin aan waligey hirgelinin. Aamusnaanta Fadhiga, Tukashada, Fakirka, Iyo Xoojinta nafteydana 10 Daqiiqadood ayaan ku qaatay. Waxaan dareemay wallaacyadeydii inay milmeen, waxaan dareemay dareen Degennaan iyo xasilooni oo ku kordhay jidhkeyga oo maskaxdeyduna
Fududeeyay.

Marka la eego Akhrinta, Aniga oo ku marmarsiyoon jiray inaan waqti u heyn Inaan wax akhriyo, waxaan ku faraxsanahay hadda inaan waqti u helay Aroortii. Sida aan ka bartay Buugga “Think & Grow Rich”. Sida Buuggaagtayda badankood aan anigu qorayo, waxay aheyd mid aan bilaabay, laakiin aan Dhammayn. Waxaan akhriyay 10 daqiiqo, waxaan Kasoo qaatay dhowr Fikradood oo aan sare ugu qaadayay nafteyda sidoo kalena aan ku faraxsanahay hirgalinta maalinteydaas.

Waxaa la ii xasuusiyay inay u baahanyihiin dadka hal fikrad oo kaliya oo noloshaada Wax ka bedesha, waxaana dareemay dhiiragelin.

## Laga Bilaabo Buugga Kobac Qani ahaansho & Fikir (Think & Grow Rich).

Caddayntu waxay aheyd xasuusin xoog leh oo ku saabsan Awoodda aan xadidnayn ee igu jirtay iyo midkeen waliba ee la nool awooddahaas. Waxaan go'aansaday inaan qorto hadafyo ii gaar ah, waxaan qortay wixii Aan doonayay oo aheyd cidda iga go'an inaan ahaado aniga, iyo waxa iga Go'an inaan sameeyo si aan nolosheyda ugu beddelo waxaan dareemay ee Awood ah.

Waxaan furay mid ka mid ah joornaaladeyda badan ee mar iibsaday Sanadihii la soo dhaafay. Sida kuwa kale oo dhan, Waxaan ku guuldareystay Inaan qoro wax badan maalmo yar-usbuucaasi ugu badnaanba. Maantase Waxaan qoray wixii aan nolosheyda ugu mahadnaqayay. Ku dhowaad isla Markiiba, waxaan dareemay in niyad jabkeygu hoos u dagay, sida Ceeryaamo Culus oo kale misana Culeys igu heysay aniga, Ma aanu ka tagin hal shay waxaana Dareemay fudeyd.

Ficilka fudud ee ah qorista waxyaalihii aan ugu mahadnaqay nafteyda ayaa niyaddeyda kor u qaaday. Waxaan dareemay Mahadcelin Inaan Bixiyo.

Iyadoo Lix daqiiqadood ay ka hadhsantahay saacadda, waxaan galiyay mid ka mid ah fiidiyoowyadeyda aan ugu jeclaa ee yoga-da waxaa Ku riyaaqay dhammeystirka lixda daqiiqo ee ugu horeysa, waxaana Dareemay firfircooni. Waxaan sii waday inaan soo kaco 5:00 Aroornimo oo aan raaco nidaamkeyga hormarineed ee shaqsiyadeyda 60 daqiiqo kadib, Aad iyo aad baan ugu faraxsanahay sida aan dareemayo iyo horumarka aan ku tilaabsanayay ee ka imaanayay hawlaheygii subaxnimo.

Waxaa layaab leh, waxay aheyd sida ugu fudud ee hurdada laga toosi karo 4:00 Subaxnimo sida ay aheyd 5:00 aroornimo, oo hurdadu waa laga soo Toosi karaa waqti kasta waxayna aheyd wax toban jeer ka badan ee Sidan Usoo toosi jiray aniga.

Heerarkeygii walaaca aan qabay ayaa aad hoos Ugusii dagayay, waxaan heystay tamar badan, joogteyn iyo diirad saarid. Waxaan dareemay runtii farxad, dhiiragelin iyo karti. Waad dhihi kartaa waxaad kusoo noqoty noloshaadii hore mar-labaad inkasta oo aan la Kulmayay koriimo aad u badan ee maskaxeed, si degdeg ahna waxaan Ugusii gudbayay noockasta oo nafteyda ee aan Wali horay usoo marin.

Heerarkeyga cusub ee tamarta, dhiiragelinta, hufnaanta, iyo diiradda Waxaan awooday inaan si fudud u dejiyo yoolalka, abuurona istaraatiiJiyado isla markaana u fuliyo qorshe aan ku badbaadiyo ganacsigeyga oo aan ku kordhiygo dakhligeyga.

Inyar un labo bilood kadib Aroornimadeydii ugu horeysy, dakhligeygu kuma laaban oo kaliya heerkii uu ahaa Kahor inta uusan dhaqaalaha burburin ahaa, xitaa wuu ka saramaray sidii hore uu ahaa.

Waan ogaa aroornimadeyda awoodda shaqsiyadeed ee horumarineed inay Tahay wax aakhirka aan bilaabi doono inaan la wadaago macaamiisheyda/Ardaydeyda Tababarka gaark ah aan siiyo, marka waxaan u baahanahay magac.

Aniga oo Tixgelinaya in isbeddelka aan la kulmay inuu ahaa mid qoto dheer oo si Dhakhso leh u dhacayay oo aan kasoo kacay jabitaan iyo niyad jab xagga Dhaqaalaha oo aan ku faraxsanahay nolosha, in ka yar labo bilood waxay Tani iigu muuqatay mid mucjiso ku ah nafteyda, Magaca kaliya ee ku Haboonna ayaa ah (Mucjisada Aroortii).

Way saxsaneyd- Waxaan lahaa Subax aad u cabsi badan oo aan Doonayay inaan Sameeyo Isbedel Xitaa Aroor hore! Sidaas Darteed

Waxaan soo toosayay 5:00 Aroornimo Inta Toddobaadka Ka Harsaneyd, Waxay aheyd wax layaab leh Cajiibna ah!

Waxayna Aheyd inaan u Sheego Macaamiisheyda/Ardaydeyda Kale ee Tababarka Arintan. Dhowr Toddobaad Gudahood, Daruus Ardayda igu Xiran ay Qoreen ayay ila Wadaagayeen inay La kulmayeen noocyo isku mid ah ee ah Midha dhalka isbeddellada noloshooda inta lagu gudo jiray Ka Sheekeynteydii ee Mucjisada Aroortii.

Qaar ka mid ah Ardaydaydii ayaa u sheegay saaxibbadooda , Ehelka Iyo Shaqaalahooda sida ay noloshooda u bedeshay Mucjisada Aroortii. Waxay ku faaftay Dunida Internet-ka. Dadku waxay bilaabeen soo Dajinta Buuggan, Soo Dhigsita Qoraalladiisa Facebook , Waxay kusoo qoraan Twitter-ka, Waxayna xitaa si sharaf leh uga sameeyaan Muuqaallo ee imikaba Dhexyaalla Youtube-ka.

Waxaan bilaabay inaan ogaado inay jiraan wax ku saabsan waxaan oo dhan ee ah Buugga Mucjisada Aroortii aan aniga Qoray. Waxaan ku dhex jiray Maalin YoutubeTM anoo raadinaya mid ka mid Ah muuqaalladii laga sameeyay Buuggayga , waxaa iisoo baxay Muuqaal Cinwaan looga dhigay magaca buugga (Mucjsada Aroortii) ee uu Qoray Jeo’s. waa mid ka mid ah nin aanan waligey arag intaan Noolahay.

Dareen celintaadii ugu horreysay ma aheyn mid aad u wanaagsan. “Yuu ahaa ninkan iga koobiyaynayo Dhiganaha Mucjisada Aroortii?” Waxaan helay Xoogaa Difaac ah - ma aheyn mid ka mid ah daqiiqadihii iigu fiicnaa oo waan carooday, Kaliya ma aanan ogeyn waxa aan ka fakirayo , miyaan ku faraxsanahay iyo Miyaan la yaabanahay ayay iigu noqotay.Markii aan fadhiistay anigoo fiirinaya shaashadda kombiyuutarka, Afkuna ii furanyahay, waxaan ahaa mid cabsi badan oo ku dhow ilmeyn.

Runtii tani waa xiligii aan xaqiiqdsaday in Mucjisada Aroortii ay Dhab ahaanti beddeshay nolosheyda oo ay ku baahday meelo badan, waana inaan dunida oodhan la wadaago.Waxaa ii cadaatay inkasta oo aanan waligey ugu talagelin inay noqoto wax ka badan hawl maalmeedkeyga aroornimo, waxaan lahaa mas'uuliyad Inaan la wadaago Mucjisada Aroortii dad badan intii suurtagal ah, Sidaa Darteed noloshooda waxay u beddeli kartaa sidii teyda.

Waxaan iisii xigay Inaan helo Boqolaal email oo ka imanaya Dadka adduunka oo idil, oo ii Muujinayay mahadcelintooda iyo xamaasaddooda Waxa uu Buugga Mucjisada Aroortii uu iyagu u qabtay. Buuggan waxuu noqday mid aad ugu baaha dunida, waxuu abuuray Baraarugyo caalami ah oo ka kooban inuu saameeyay Shaqsiyaadka CEOs ee Dunida kuwaasi oo hogaanka fulinta hawlaha shirkadeed U haya Shirkadaha ay u matalayaan Jagadaas ilaa Hooyooyinka Guryaha Jooga,Dhammaantoodna u heellan inay soo jeedaan maalin kasta oo ay naftooda Siiyaan Hadiyadda Horumarka Shaqsiyadeed.

***Waxaan ku faraxsanahay ujeeddadan:***

Si aan awood u siiyo dadka inay beddelaan noloshooda, qoyskooda, Bulshadooda iyo Aduunkaba anigoo maalin walba soo toosaya oo aan nafsadooda U Beddelaya Mucjisada Aroortii. Maalin kasta, dad aad u badan ayaa ku Biiraya Baraarugan. Hadday ahaan laheyd iyagoo la wadaagayo Buugga Web-kiisa www.miraclemorning.com asxaabtooda iyo qoyskooda si ay u helaan laba cutub oo bilaash oo ka mid ah Buugga Mucjisada Aroortii (oo Lagu daray Fiidiyowga iyo barnaamijyada maqalka ah ee bilaashka ah) ama
iyaga oo ku martiqaadaya inay kusoo biiraan Golaha Mucjisada Aroortii ee www.myTMMCommunity.com.

Wali waxaan la yaabay inta ruux ay sida Qotada dheer lahi ay u saameysay. Kuwo badan ayaa xitaa raacaya Muuqaallada iyagoo la nool

Aroortii dhageysiga iyo daawashada dhiiragelin ee Buugga Mucjisada Aroortii.

Waxaa sharaf ii ah oo aan aad ahmiyadna u siinayo ayaa ah inaan heysto fursad aan Kula wadaagi karo Buugga Mucjisada Aroortii dad badan, Qaabab Waliba ee badan, Xaqiiqdii waxaa uu noqday xitaa cinwaanada hadal Soo Jeedinteyda oo aan gudbiyo Xilliyada siminaarada, caawinta Iskaashatooyinka , Hay'addaha aanu dowliga aheyn , Ganacsatada, Macallimiinta, Dugsiyada sare iyo Kuleejyada Ardayda si aan ugu biiriyo Waxsoo saarkooda dhiirragelin iyo firfircoonaan.

Siminaarada waa halka kaliya ee loogu dhowyahay in lagu caawiyo Shaqaalaha kordhinta Waxsoo saarkooda iyo sidoo kale hagaajinta Farxadooda iyo Ujeedooyinka shaqada. Sida aan wada ogsoonnahay, Buugga Mucjisada Aroortii , siminaarada waxaa uu ugu haboonyahay Bilowga furfurista ee shirka ama hadal soo jeedinta. Buuggan waa hadiyad iyo fursad ee aad ku noqon laheyd shaqsigii aad u baahneyd inaad noqoto, ee aad abuurto waxwaliba noloshaada Aad dooneysay.

Waxuu ku siinayaa ujeedooyinka waqtiga aad ku hawl Geli laheyd iyo muhiimadda hadafyadaada. Iyadoo imika laga Bilaabayo halka aad joogto. Sidoo kale Hadaba joogteey, kana dhigo qorsho maalmeedkaaga nolosha Si aad u gaarto guushaada,
Iyo Riyooyinka noloshaada.

*Waa Laga Gudbay Boggaan Si Ogaal Leh*

## Cutubka 3aad

## Hubinta Dhabta ah 95%

*“ Midka mid ah waxyaabaha ugu murugada Badan Nolosha ayaa ah inaad aakhirka gaadho oo aad Dib u milicsato qoomamaynta, adoo og inaad karti u lahaan laheyd, wax badanna qabsan laheyd*”**. - ROBIN SHARMA**

*“ Sheekada Bani-aadmiga waa Sheekada Ragga & Dumarka u goynaya naftooda in yar qura oo qiima ah”.*
**- ABRAHAM MASLOW**

Maalin kasta adiga iyo Aniga waan soo toosnaa, waxaan la kulannaa isla Caqabado Joogot ah : inaan ka gudbin Dhibaatada oo aan ku Noolaano awooddeena si buuxda ah. Waa caqabadda ugu weyn ee Taariikhda – Sidoo kalena in laga kaco cudurdaarkeenna, la sameeyo waxa saxda ah, La siiyo sida ugu fiican ee waqti ah, oo aan abuurno heerka 10aad ee nolosha aan sida Dhabta ah u dooneyno inaynu gaadhno.

Dadka badankood xitaa kuma adkeysta taas.Qiyaastii 95% bulshadeenu wax bay dejiyaan qorshayaal ah balse waa un wax aad uga Yar inta ay noloshu ka doonayaan, iyagoo rajeynaya inay haystaan wax Intaa kasii badan amaba la nool qoomamo, weligoodna aan fahmin inay noqon karaan, ay yeelan karaan, oo ay heli karaan waxa ay doonayaan oo dhan.

Sida lagasoo xigtay Maamulka Amniga bulshada ee Mareykanka, haddii aad qaadatid 100 Qof bilawga shaqadooda ee soo socota, ilaa ay ka gaaraan da’da hawlgabka, Halkan waxaa aad ka heli doonto : Kaliya 1 qof oo noqon doona un Taajir(Maal-qabeen); 4 Waxay ahaan doonaan kuwo dhaqaale ahaan u sugan; 5 way sii Shaqeyn doonaan, mana aha inay iyagu doonayaan

laakiin waa wax ay ku Khasbanyihiin; 36 way dhiman doonaan; iyo 54 way jabi doonaan, waxayna ku tiirsan yihiin asxaabta, qoyska, qaraabada iyo dowladda si ay u daryeesho. Lacag ahaan marka loo hadlo, taasi waa un kaliya 5% annaga oo aan ku Guuleysan abuurista nolol iyo dhaqaale xor ah, iyo 95% oo sii wadi doon inay la halgamaan noloshooda oo dhan.Marka su'aasha muhiimka ah ayaa waxay tahay inaynu baadhno oo aan u Helno jawaabteeda waa tan: maxaan sameyn karnaa si aynu u xaqiijino inaynaan wali gaadhin sameynta halgan adag, sida ugu yaraanba 95% ay tahay?

**Sare u qaadida Kartidaada & Dadaalkaaga, Kusoo Biirida 5%, kuwa 95% Dadka Kartida iyo Hammiga liitay ahaa kasoo dhex baxay oo kaliya si ay u abuurtaan Xorriyad Maaliyadeed.**

Xaqiiqda waxa ay tahay inaad akhrineyso buuggan , oo anigu ii sheegaya inaan diyaar u ahay darajada xigta ee nolosheyda -- HAA, Wali kuma Hagaagsanid dejinta in ka yar waxa aad awooddo un xitaa, Noqo kalsooni leh Sidoo kale waliba Samey waxbadan hadda, maxaa yeelay ku dhowaad qof baa un kaaga Hormaraya inuu sameeyo.

Halkan waxaan kusoo bandhigayaa 3 tallaabo ee fudud, waliba tallaabooyin Go'aan ah ee sare u qaadi kara heerka kartidaada si aad ugu soo biirto 5% ee ah dadka ugu Sareeya.

- **Tallaabada #1: Qirasho 95% In Xaqiiqda La Hubiyo Marka hore**

  Waa inaan fahanno oo aan qirano xaqiiqada 95% bulshadeena in aysan Waligood abuurin kuna noolaan nolosha runta ah ay doonayaan.Waa inaynu aqbalnaa xaqiiqda ah in haddii aynaan u ballan qaadin inaan ka fakirno oo aan u noolaano si ka duwan sida hadda dadka badankoodu u Noolyihiin. Waxaan isku diyaarinaynaa inaan u adkeysanno, halganka, guuldarrada ina soo wajahda mararka

qaar iyo inaynaan ka qoomameyn -- Sida dadka intiisa badan ay sameynayaan.

Ogsoonow in tani ay ku jiri doonaan asxaabteena gaarka ah, qoysaskeena, iyo Asaaggeenaba. hadaanan hadda wax ka qaban oo aan tusaale u noqon waxaa Suurto gal ah marka inaan iyagu ugu heellano awooddeena. Celcelish ahaanshuhu Waxuu ka dhiganyahay inaad u degto wax ka yar sida dhabta ah ee aad rabto oo aad awood u leedahay, iyo inaad halgan ugu jirto noloshaada oo dhan.
Maalin kasta dadka badankood way kallahaan, waxay ku halgamaan gaadhista Heer waliba ee sareeya ee nolosha. Jir ahaan, maskax ahaan, xiriir ahaan, Dhaqaale ahaan si ay u abuuraan darajooyinka sar-sare , farxad, jaceyl ,Awood, Dhaqaale ahaan iyo caafimaad iyo rabitaankooda dhabta ah.

**Tixgeli waxyaabaha soo socda: Jir ahaan cayilku waa wax faafa:** Cudurka dilaaga ah sida kansarka iyo wadna xanuunka ayaa kusii kordaya dunida. Qofka celcelis ahaan Daal buu ka cawayanayaa, heerarka tamarta jirkiisa marwaliba way Hooseeysaa. intooda badani uma muuqan karaan inay soo saaraan tamar Ku filan oo ay kaga gudbaan hal maalin iyaga oo aan cunin ama cabin dhawr koob oo Kaffee ah ama 5tii-saacadoodba Saacadiiba ay qaataan cabitaanka tamarta.

**Maskax ahaan iyo shucuur ahaan:** Daawooyin badan oo Dhakhtar qoro ayaa la cunaa maalin kasta iyada oo la isku dayayo in lala dagaallamo Xanuunnada sida niyad-jabka, walwalka iyo cudurrada kale ee maskaxda ama shucuurta ah ee aan lasoo koobi karin sida daroogada.

***Digniin:*** waxay sababi kartaa waxyeelo sida dibiro, qufac, hurdo la’aan, narcolepsy iyo waxyaabo kale ee badan oo aad uga xun waxa run ahaan Loogu talagalay in lagu caawiyo.

**Xidhiidh ahaan:** Waa la ogyahay in faafitaanka furiinka uu ka jiro U.S Ameerika, iyadoo ay labadii guurba mid ka mid ahi uu guuldareysto. Si kale Haddii loo dhigo, in ka badan kala badh kuwa si qoto dheer lamaanayaasha isjecel ee Naftooda u ballan qaada mid , midka kale xilliyada wanaagsan iyo kuwa xunba

Dadka badankood ma helaan lacag badan inta ay jecel yihiin inay kasbadaan. Waayo waxay ku bixiyaan Waxbadan, mana awooddaan inay keyd sameeyaan wax ku filan, Waxayna La dhibaatoonayaan dhaqaale xumi.

Ma ahan wax qarsoodi ah in dadka badankood ay ku noolyihiin nolol adag oo aad uga hooseysa awooddooda. mar hadii aan taas garwaaqsan karno waxaa muhiim ah inaan baarno waxa sababa dadka badankood in ay Halgamaan oo ay dejiyaan darajooyin dhaqaale.

- **Tallaabada #2: Aqoonsiga**

  Sababaha Abuurista Darajooyinka dhaqaale, mar hadii aan qirnay 95% bulshadeennu in ay dejinayaan wax aad uga duwan inta awooddoodu tahay, Ku halgamayaan ku dhowaad aag kasta oo aan hadane la kulmin heerarka Guusha, farxadda iyo xorriyada; runtii way rabaan, balse tallaabada xigta ee Muhiimka ah ayaa waxay tahay in la fahmo sababta. Si looga hortago Inay dhacdo, waa inaad ogaataa sababaha keenaya inuu qofka noloshiisa ku dhameysto bilaa guulo dhaqaale.

  Hadii aad weydiin laheyd qofka celceliska dalkan 40-50 sano jir, Dejinta wax ka yar waxa ay rabaan, Isla markaana la halgamaya sidii uu u farxi lahaa, u bixin lahaa biilasha iwm. Aragtidooda noloshooda, maxaad u maleynaysaa inay odhan lahaayeen?

Miyaad u maleynaysaa inay u maleyneysaa inay noloshoodu tahay halgan? Dabcan maya, taasna saaxiibkaygoow waa qeyb kale ee aan la fahmeynba. Hadii 95% aysan ku nooleyn bulshadeena noloshii ay iyagu doonayeen, Waa inaan ogaanno waxa ka khaldan. Waxaa rabaa nolol xorriyad ah, oo Ah meesha aan ka kaco oo aan sameeyo waxa aan doonayo markaan Doono, cidda aan doonayo inaan noqdo. Waxaan rabaa inaan sariirta ka kaco maalin Walbana runtii noloshayda waan jeclahay. waxaan rabaa in aan jeclaado shaqadeyda, waxaan jeclahay dadka aan nolosha la wadaago oo aan la shaqeeyo. Taasi waa qeexitaankeyga guusha.

Waa in loo Qaabeeyaa, haddii aad rabto inaad noolaato nolol aan caadi aheyn sida aad u qeexday oo aad adigu u dejisay, markaa waa inaad aqoonsataa Sababaha aas-aasiga ah ee dejin dhaqaale si aad uga hortegto inaad ka dhacdo nolosha aad rabtay.

Kuwa soo socda waa kuwa aan aaminsanahay inay yihiin sababaha ugu Haboon ee Kartidaada nolosha iyo inaad Sameyn doonto oo sii wadi doonto inaad saameynta ugu weyn aad qudhaadu ku yeelaneyso Noloshaada iyo waxaad sameyn karto si aad uga adkaato caqabadahaaga.Waxaan si qaldan ah u aaminsanahay in cidda aan nahay ay tahay

Inaan waligeen ahaan doonno, sidaas awgeedna xaddideyno awoodeena dhabta ah ee xilligan, iyadoo lagu salleynayo xaddidaadyadii hore.

Natiijo ahaan, waxaan ku kala shaandheeynaa xulasho kasta oo aan sameyno Saacadda aan kasoo kici doonno subaxdii, ujeeddooyinka aan u dejin Doonno Maalintaas wixii aan u ogolaan doonno nafteenna inaan u tixgelinno Nolosheenna.

iyadoo loo marayo xaddidaadda waaya-aragnimadeenii hore.Waxaan dooneynaa inaan abuurno nolol ka wanaagsan tii hore, laakiin Mararka qaarkood ma ogin sida aan u aragno si kale oo aan ka ahayn Sida had iyo jeer ay aheyd. Cilmi baaris ayaa muujisay in maalin kasta oo la siiyo, celceliska qofka uu ku fikiro meel u dhaxeysa fikradaha 50,000 ilaa 60,000. Dhibaatadu waxay tahay boqolkiiba shan iyo Sagaashan fikirkeennu wuxuu la mid yahay kuwii aan ka fikirnay maalin ka hor, iyo maalin ka horeysay.

Layaab malahan dadka intiisa badan Noloshooda ayay marayaan, maalinba maalinta ka dambeysa, sanadba Sanadka ka dambeeya, weligoodna noloshooda xilligan Kama bixin doonaan heerka ay taagantahay.

Waxaan wadnaa walwal, cabsi, iyo walbahaar lagasoo bilaabo shallay ilaa Maanta waxaad ka qabto nolosha guusheeda oo cabsi ah ayaad aamineysaa. Markii naloo soo bandhigo fursadaha , waxaan si dhakhso ah u hubinnaa Muraayadayada dib u eegista si aan u qiimeynno awoodeenna hore.

“Maya, waligey sidan oo kale horay uma aanan sameyn. Waligey kuma Guuleysan heerkaas. Xaqiiqdii, waan ku guuldareystay, waqti iyo waqtiyo badan; Markii naloo soo bandhigo dhibaato, waxaan dib ugu laabaneynaa Muraayadayada kalsoonida leh ee dib-u-eegista ah si loogu hago sida Looga jawaabo ” Haa, kaliya nasiibkeyga“ taasi waa waxa marwaliba aan Sameyn jiray markay arimuhu adkaadaan. “Haddii ay tahay inaad ka Gudubto wixii aad soo dhaaftay oo aad ka gudubto xaddidnaantaada, waa inaad joojiso inaad ku noolaato muraayadda isu eegisteeda”. Bilow inaad qiyaasto nolol fursad aan xad laheyn. Aqbal tusaalaha:Waayihi hore umana simayo mustaqbalkeyga dheh. Ula hadal naftaada qaab dhiirragelinaysa oo kale Iyo kalsooni ah inay wax kasta oo ay Suurtogal Yihiin. Xitaa uma baahna marki hore in laga mira dheliyo xaqiiqda durboba, Waxaa laga yaaba inaad ku aragto wax aan fiicnayn

oo aad iska Caabinayso inaad sameyso. Waa caadi. U codee waxa aad dhab ahaan u rabto, naftaada shuruud ugu xir Aaminnaadda inay suurto gal tahay adiga oo diirradda saaraya oo Xaqiijinaya Maalin kasta, kadibna si joogto ah ugu dhaqaaqaya jihada aragtidaada illaa ay Noqoto aad ka miro dhaliso.

Ma jiraan wax laga baqo, maxaa yeelay ma guul darreysan Kartid. kaliya ood waxbarataa, kortaa, oo aad fiicnaataa sidii aad horay u jirtay Aadan aheyn muuqaal ahaan. Had iyo jeer xasuusnow meesha aad joogto, inay Tahayna natiijada qofka aad aheyd, laakiin meesha aad aadeyso waxay ku Xiran tahay gebi ahaanba cidda aad dooratay inaad noqoto, Laga Billaabo Xilligan.

Dadka badankood waxay diirrada saaraan maalinta, qaadashada Wadada ugu yar ee iska caabinta, iyo raadinta waqti gaaban, raaxaysi Cimri gaaban. Intii aan ku guda jiray shaqadeydii iibka aheyd toddobadaas sano ee lasoo Dhaafay, Inkastoo aan halkaasi aan jabiyay Diiwaanno (Record) badan oo iib ah ee Shirkaddii aan ka shaqeynayay ay igu abaalmarisay. Natiijooyinkaygu waxay ahaayeen kuwo iswaafaqsan, waxaana si joogto ah u aqbalay wax aad uga yar sida ugafiican, illaa aan aakhirkii Garwaaqsaday sirta looga adkaado Caqabadaha.

Ku Noolow nolol Ujeedo leh. Kadib markii la igu soo wareejiyay Hawlka caanka ah ee Shirkadda, waxay aheyd waqtigii aan kusii socon lahaa oo aan sii wadi Lahaa Riyadayda ah inaan noqdo qoraa, dhiirageliye iyo tababare.

Ilaa iyo waqtigaas ma aanu laheyn ujeedo noloshu igu qasbeyso taas oo Aroortii i kicisa Xitaa markaan dareemo inaan ka tooso hurdada Aroortii, waxaan Is dhihi jiray ujeeddo ma lihid aad uga kacdo sariirta xilligan, xitaa markii aanan u baahneyn inaan sameeyo lacag kale ee dheeraad ah Laakiin waxaan Go’aansaday isla daqiiqadahaas in

ujeeddada nolosheyda ee 12-ka bilood ee Soo socota ay noqon doonto: Inaan noqdo qofka aan u baahanahay inaan noqdo taas oo ku xiraan abuuritaanka guusheyda, xorriyadeyda iyo tayadd Nolosheyda ee aan dhab ahaantii doonayo.

Waxaan kaloo intaasi aan sii raacsaday inaan yeelan karo ujeedooyin Badan , Micnahu inaanan hal qura ku ekaanin, taas oo aheyd in si Isxilqaan ah loogu daro xisaabta inaan sidoo kale uruuriyo koox ka kooban 16 Shirkadood oo ah iib ah. Waxaana u hogaaminayay Xidhiidhka Tababarnimo ee isbuuclaha ah si aan uga taageero iyaga qaab lacag la'aan ah sidii ay gaari lahaayeen Yoolalka ay leeyihiin 46-da toddobaad ee soo socota. Ku Noolaanshaha maalin kasta iyaga oo la jaanqaadaysa labadeyda Ujeeddo ee nolosheyda si joogto ah, aniga oo si miyir leh u waafajinaya Fikirradeyda, erayadeyda iyo ficilladeydaba. Ujeeddo kasta ma aheyn qura Inaan heysto Sanadkii iibkeyga ugu fiicnaa abid (94% ayuu kor ugu kordhay tii ugu fiicneyd ee hore), Laakiin sidoo kale waxaan horseeday ku celcelin Badan oo ka sarreysa heerka waxqabadkeygi hore si ka duwan.

Si aad uga guuleysato marxaladdaan aad la nooshahay, waxaad u baahantahay ujeeddo nololeed, oo noqon karta ujeedo kasta oo aad rabto. Waxay noqon Kartaa wax kasta oo kugu soo jiida wadada guusha kuguna dhiirrageliya Inaad maalin waliba soo kacdo oo aad ku noolaato ujeeddadaada.

Hadda, waxaan gebi ahaanba fahmay in weydiintaadu ka bilaabato ama ay ka Timaaddo ujeeddada noloshaada hadda ay u muuqan karto, mida aad ku nooshahay.Kaliya xasuusnow inay ku sugeyso adigan inaad sameysato ujeeddo.

Waxay Noqon doontaa tallaabada ugu horeysa ee lo qaado ujeeddo Nololeed. Maskaxdase ku hay inaad beddeli karto ujeeddada noloshaada Waqti waliba. Markaad koreyso oo aad isa sii beddeleyso sidaasi si lamid ah ayaad u rog roggi kartaa Ujeedooyinkaaga nololeed. Waxa muhiimka ah waa inaad doorato un ujeeddo --- Ujeeddo kasta oo aad bilowdo inaad ku Noolaato, hadda xitaa waad amaahan kartaa mid ka mid ah ujeeddooyinka aan hadda idinla wadaagayo.

Qaar badan oo ka mid ah ardaydeyda aan Tababarka siiyo ayaa leh " Maskaxda ku hay inaad u baahantahay inaad "Garatid" ujeeddadaada, waad kari kartaa inaad sameysato , abuurto ,go'aamiso ama aad go'aan ka gaadho waxa aad rabto inaad noqoto.

Mathew kelly buuggiisa ugu iibka badan ee laxanka nolosha, Mathew kelly wuxuu noo iftiiminayaa ujeeddo guud oo nolol ah oo aan aaminsanahay inay tahay inaan Dhammaanteenna ku noolaanno: si aan u noqono nooca ugu fiican ee Nafteenna ay u qalanto. Si kale haddii loo dhigo, waxaad xoogga saartaa koritaanka iyo Inaad ahaato kan ugu fiican si aad u noqoto, inaad ka mira dhaliso Riyadaada iyo inaad kuwa kale ku dhiirrageliso inay sidaasi oo kale sameeyaan.

Taasi waa ujeeddaada. Jadwal usamee waqti toddobaad ah si aad uga fikirto una caddeyso Ujeeddaada nolosha. Ku qor halka aad ku arki doonto Xaqiiqqada maalin kasta sidaas darteed waxa aad heli doontaa waqti aad ku sameyso oo aad ficil u beddesho inta lagu guda jiro Mucjisada aroornimo.

Had iyo jeer xasuusnow in marka ay kaa go'an tahay ujeeddo nololeed oo Ka weyn dhibaatooyinkaaga inaad ku xaliso. Mid ka mid ah sababaha ugu caansan, laakiin aan aheyn sababaha keena Dib u dhigashada ayaa ah inaad kala soocdo xasuusahaaga dhacdooyinka aanu wanaagsaneyn ee horay noloshaada usoo maray.

Waxaan tan Sameeynaa markaan si qalad ah u maleyno in doorasho kasta oo aan sameyno, iyo Tallaabo kasta oo aan qaadno, ay kaliya Saameyneyso isla daqiiqadaas amaba Duruufaha gaarka ah ee aan markaas qabno. Tusaale ahaan, waxaad u maleyn kartaa inaysan wax weyn oo aheyn inaad seegto sida jimicsi, aad dib u dhigto ama mashruuc iwm, ama aad cunto raashiin aanu tamar badan laga heleynin.

Waa inaan ogaanno in saameyntaa dhabta ah iyo cawaaqiibta mid kasta oo ka Mid ah xulashooyinkaaga iyo ficilladaada iyo xitaa fikradaheenna , ay yihiin kuwo taariikh ah, maxaa yeelay fikir kasta, xulasho kasta iyo ficil kasta ayaa go'aaminaya qofka aan noqoneyno, kaasoo ugu dambeyntii go'aaminaya Tayada nolosheena.

Sida T.Harv Eker uu ku sheegay Buuggiisa ugu iibinta Badan sirta qarsoodiga ah ee Millionaire Mind, " Sida aad wax u qabato waa Sidaad u heli laheyd Mirahaaga(Natiijada ay ku siiso ayay ku xirantahay". Markasta oo aad doorato inaad sameyso wax fudud, halkii aad qaban laheyd waxa Saxda ah, waxaad qaabeyneysaa un aqoonsigaaga, waxaad noqoneysaa Nooca qofka sameynayay waxa fudud, halkii aad ka qaban laheyd waxa Saxda ah. Tusaale ahaan, marka saacadda alaarmiga ay goyso waqtiga oo aan garaacno Si ay u joojiso Jawaqda ogeysiinta, dadka badankood waxay si qaldan ugu Maleeyaan in ficilkani uu kaliya saameynayo ogeysiintaada xilligaas.

Xaqiiqdu Waxay tahay in ficilkan noocan ahi uu barnaamij u sameynayo Maskaxdeena miyir-qabka ah iyadoo la siinayo tilmaamo ah inay caadi tahay inaggoo ugu tallagelnay waxyaabaha aan rabno inaynu qabanno. *(Faah-faahin dheeraad ah ayaad ku arki  doontaa cutubka soo socda oo ku saabsan arintan: Maxaan u Soo Toosay aroornimadani?)*

Waa inaan joojinaa go’doominta dhacdooyinka oo aan bilownaa inaan Aragno sawirka weyn ee mustaqbalka. Ogsoonow in wax kasta oo aan qabanno ay Saameynayaan cidda aan noqoneyno, taas oo go’aamineysa nolosha ugu Dambeyntii abuuri doonno oo aan ku noolaan doonno. Markaad aragto sawirka weyn waxaad bilaabeysaa inaad saacadda alaarmiga Si dhab u qaadatid. Markuu qaylo-dhaantu tago Aroortii oo aad damacdo Inaad seexato, waxaad bilaabeysaa inaad ka fikirto, Sug kani ma ahan cidda aan dooneyno inaynu noqono, qof aan xitaa laheyn go’aan ku filan oo uu Sariirta uga kici karo.

Haddase waan kacayaa maxaa yeelay waxbaa iga go’an, ay tahay inaan Sameeyo. Goor hore hurdada ka toos, oo abuur nolosha riyadaada ah inaad ku noolaato beri. Had iyo jeer xasuusnow qofka aad noqoneyso inuu aad Uga muhiimsan yahay waxa aad sameyneyso, hadana waa waxa aad Sameyneyso, Hadana waa waxa aad go’aamineyso oo ah inaad noqoto Qofkii aad dooneysay.

Ku dhowaad dhammaan dadka sida aadka ah ugu guuleystay -- Laga bilaabo Agaasimayaasha guud ilaa ciyaartooyda xirfadleyda ah ilaa iyo madaxweynaha Mareykanka - Waxay soo dhoweeyaan xisaab celin heer sare ah. Waxay Siineysaa ka faa’ideysiga ay u baahan yihiin inay tallaabo qaadaan oo ay Abuuraan natiijooyin, xitaa marka aysan dareensaneyn.

La xisaabtanku waa in qof kale mas’uul looga dhigo waxqabadka ama Natiijada qaar. Wax aad u yar ayaa ka dhaca adduunkan ama noloshaadaba Iyadoo aanu laheyn qaab xisaabtan ah.

Xaqiiqdi, natiijo kasta oo wanaagsan oo adiga iyo aniga aan soo saarnay Dhalashadii illaa iyo sideed iyo toban sano waxay aheyd mahadcelinta aan u muujin karno dadka waaweyn ee nolosheena soo kobciyay( Waalidiinta, Macallimiinta,Madaxda, iwm).Waxbarasho la'aan, nafaqo darro, hurdo la'aan, carruur yaryar oo wasakh ah! La xisaabtanka ayaa Nolosheena u horseeday kala dambeyn, wuxuu noo ogolaaday inaan Horumarino oo aan gaarno natiijooyin aan si kale loo heli laheyn.

La xisaabtanka waligiis ma aheyn wax adiga iyo aniga aan weydiisanay ama aan dooranay, Laakiin wuxuu ahaa wax aan kasbanno in laynala xisaabiyo sida imika Carruurnimada iyo dhalinyaranimada, Maadaama ay nagu qasbeen dadka Waaweyn, balse inteenna badanaa majecla in lala xisaabtamo oo waxay u arki , caburnaan wayna ka xanaaqayaan. kadib 18 sano markaan gaadhnay Waxaan iska dhaadhicinay wajiyad kasta oo xorriyad ah oo aan ku yigleelno Awooddo oo aan gacmaheena ku qabsan karno.

Waxaan sii wadnay inaan iska ilaalino la xisaabtanka waxa keenayay ama Kallifayay Sida qallafsanaan, fikradaha xun xun iyo dhaqamada xun xun, Caajiska iyo ka weecashada mas'uuliyadda. Hadda oo aan dhammaanteen Soo wada kornay oo aan ku dadaaleyno inaan gaadhno heerar inoo qalma oo ah Guullo iyo dhameystirka nolosheena , Waa inaan mas'uuliyad iska Saarnaa inaan bilowno nidaamyadeena u gaarka ah ee inagula xisaabtamayo.

Nadaamkaaga la xisaabtanka waxuu noqon karaa tababare xirfadeed,La taliye, xitaa saaxiib wanaagsan ama xubin qoyska ka tirsan. Xaqiiqdu waxay tahay tirakoob ahaan, 95% dadka akhriya buug kasta ma fuliyaan Wixii ay barteen, maxaa yeelay cidina kula xisaabtami mayso inad Sameyso ficilka. Waxaa jirta waddo lagu beddelo taas.

**[Aad Baa Lagugula Taliyay, Hel Lamaan kula Xisaabtama]**

Waligaa ma heshay maalin aad ugu talagashay jimicsi oo aad aaday Qolka Jimicsiga, laakiin ma aadin maxaa yeelay ma aadan dareensaneyn sidaas inaad soo jimicsato oo aad kasoo dhammato jadwalkaaga aalamiiintada! Hubaal, dhammaanteenna waan awoodnaa.

Ka waran marka aad ogtahay in qof kugu kalsoon adiga ama ku aaminsan aad kula kullanto qolka jimicsiga, ama waddada orodka. -- Miyaadan u Badnayn inaad raacdo markii aad leedahay qof kale oo kula xisaabtama? Waxaan si adag ugu talinayaa in lala midoobo Koox isla xisaabtanta inta aad Buuggan akhrisaneyso. Tani waxy noqon kartaa saaxiib, shaqaale ama Xubin qoyskaaga ka mid ah oo aad si fudud ula wadaagi karto Buuggan Mucjisada Aroortii adoo u diraya www.Miraclemorning.com Si ay u helaan ama aad ka iibsato Goobaha markaasi uu ka muuqdo buuggan isagoo daabacan.

Xitaa waad kusoo daabici kartaa Barta facebook-ga ama Xubnaha aadka U xiiseeya Buugga Mucjisada Aroortii ama Waxaad usoo diyaarin kartaa “Waxaan raadinayaa qof doonaya inuu horumariyo noloshiisa inaan isku Noqono isla xisaabtamayaasha nafteenna 30-ka maalmood ee soo socota ee Isbedelka nolosha ah.”

## Cilmi Baadhista Saameynta ee Mediocre (Liidanaan/Isdhigasho):

Waxay muujisay inaan sida caadiga ah la mid noqonno celceliska 5-ta qofood ee aan waqtiga La qaadanno. Qofka aad waqtigaaga la qaadato wuxuu noqon karaa midka Kaliya ee Go’aaminaya qofka aad noqoneyso iyo tayada noloshaada. Haddii ay kugu xeedhan yihiin caajis, maskax liidata, dad cudur daar Sameynaya, waxaa hubaal ah iyaga oo kale inaad noqoneyso. Waqti la qaado kuwa wax ku guuleystay, si hubaal ah dhaqankoodii Guuleystay ayaa adiga kaa tarjumi doona.

Waxaadna noqon doontaa Iyagaas guuleystay oo kale Tani waa run, Meel waliba guusha, caafimaadka, miisaanka, farxadda, Dakhliga. Marka haddii asxaabtaadu yihiin dad faraxsan oo yididiilo leh, Markaa waxaad si dabiici ah u noqoneysaa qof faraxsan oo rajo badan leh, Adigoo iyaga ag-jooga marwaliba oo waqti ku bixiya.

Haddii ay asxaabtaada oo dhan ay guuleystaan oo ay kasbadaan inay helaan $100,000 Sanadkii -- Xitaa haddii ay gasho wareeggooda oo ay kasbadaan wax aad uga yar intaas --- Waxa si Otomaatig ah lagugu jiidi doonaa heerka fikirkooda, waxaana saameyn kugu Yeelan doona caadooyinka ay dejiyeen si loogu guuleysto.

Taasi bedelkeeda, haddii dadka aad la xidhiidho badankoodu oo ay si joogto ahi u cabanayaan oo ay diirrda saarayaan dhinaca xun ee nolosha, Qallafsanaanta iwm, Adiguna sidoo kale waad noqoneysaa sidooda. Haddii asxaabtaada aysan ku dadaalayn inay horumariyaan noloshooda, ama hadii ay la dhibtoonayaan dhaqaale xumi, markaa iyagu kuma Tartamayaan ama kuguma dhiirragelinayaan inaad wax ka sii fiican qabato.

Nasiib darrose, waxaa jiri doona dad badan oo isku dayaya inay horumar ka Gaaraan nolosha laakiin sii wadaan inay hoos u dhigaan dadka ku xeeran. Tani waxay si gaar ah u adkaan kartaa markii dadkaas yihiin qoyskaaga. Waa inaad noqotaa mid xooggan oo hubiya inaad waqti yar la qaadato Dadka aan ku dhiirragelin oo aan kula tartamin, inaad noqoto Kan ugu Fiican ee aad noqon karto. Raadi dadkale oo ku rumeysan, ku jecel, oo kaa Caawin Kara inaad gaadho halkaad rabto inaad noloshaada ka dhigato.

Waa inaad si firfircoon u raadisaa dadka noocaas ah si aad u hagaajiso Wareeggaaga kooban ee aad ku dhex jirto -- Marar dhif ah ayuun bay Kusoo baxaan si dhif ah, Waa kuwan siyaabaha qaar ee ka mid ah qaabka aad ku Sameyn kartid Sidaas:

Waxaad ku biiri kartaa bulsho khadka tooska ah kawada xidhiidheysa sida Meetup.com ama Baraha kale ee dadka ay ku kulmaan. Halkaas oo aad kala xiriiri karto dadka isku fakirka ah ee deegaankaaga Ka tirsan ee isku danta ah. Waad ku biiri kartaa koox horey u jiri Jirtay ama qudhaada ayaad sameyn kartaa. Haddii aad tahay milkiile ganacsi ama xirfadle suuq geynaya wax soo saar ama adeeg kasta, Waxaad ku biiri kartaa isku xirka ganacsiga Iyo Kooxda Suuq geyn gudbinta oo ah (www.bni.com.) Waxaana xubin Ka ahaa dad badan. Waxay iga caawisay kobcinta ganacsigeyga mawalbana waxaan kula talinayaa kuwa kale. Haddii aad tahay arday Dugsiga sare, hoose ama arday dhigta kulej; Waxaan kula talinayaa inaad raadiso ka mid ahaanshaha naadi wiil iyo gabdho ah ama ururrada ugu fiican dhalinyarada, kuwaas oo naftaada saari kara buundada guusha.

Sida www.bgca.org . Waa mid ka mid ah ururrada ugu fiican dhalinyarada Hadafkooduna waa in loo suurto geliyo dhammaan dhalinyarada amuurahooda, Gaar ahaan kuwa aadka ugu baahan, inay gaaraan awooddooda buuxda Si ay u noqdaan kuwo wax soo saar leh, daryeel leh, muwaadiniin Mas’uul ah noqda iwm.

Kuwaasi ma lahan raadad xun-xun ee la raaco, hadii aad rabto guul. Mid ka mid ah ballan qaadyada ugu muhiimsan ee aad waligaa Sameyn doonto waa inaad si firfircoon oo joogto ah u Hagaajisaa wareegga kooban ee saameynta noloshaada ku yeellan Kara.

Had iyo jeer raadso dad noloshaada qiimo ku soo kordhin doona oo kula soo bixin doona waxa kuugu fiican. Tani waa sabab kale Inaad ku casuuntid saaxiib, qof aad wada shaqeysiin ama xubin Qoyskaaga ka mid ah inuu ka mid noqdo kooxdaada la xisaabtanka Oo ay kula sameeyaan Subaxaaga Mucjisada. Waxaad ku dari Doontaa qiimo qofkaas noloshiisa adoo ka caawinaya inuu kordhiyo Heerarkiisa koritaanka shaqsiyadeed, taas oo iyaduna ka dhigeysa Inay Saameyn Adiga qudhaadu kugu yeelato.

## Horumar la'aan xaga shaqsiyadda

Jim Rohn wuxuu ahaa mid ka mid ah La taliyayaashaydii ugu fiicnaa Wuxuuna i baray falsafado badan oo nolosha beddelaya. Fikradeyda, ma jirin cid ka weyneyd fikirka ah in heerarkeenna Guusha ay si dhif ah ugu badnaan doonaan heerkayaga horumarka shaqsiyadeed. Maxaa yeelay guusha waa wax aan ku soo jiidanno cidda aan noqonno.

Si kale hadii loo dhigo, heerkaaga guusha ee meelkasta oo noloshaada Ka mid ah waa dhif in uu dhaafo, inta badan wuxuu barbar dhigaa Heerkaaga horumarka shaqsiyadeed( Sida aqoontaada, xirfadahaaga, Aaminsanaantaada, Caadooyinkaaga , iwm.) Hore ayaan u soo taabanay Tan, laakiin aan hubinin markale. Haddii adiga iyo anga aan ku cabbireyno heerarkeenna guusha ee dhinac Kasta oo nolosheena ka mid ah (Caafimaadka, Dhaqaalaha, Cilaaqaadka, Iwm) Miisaanka hal ilaa toban --- Labadeenaba waxaan dooraneynaa Guusha "Heerka 10aad" Waa wax la isku raacay.

Waayahay, Fiican Haatan, Dhibaatadu waxay tahay in inteena badani aanan waqti galin Maalinkasta sidii aan isugu horumarin laheyn. Natiijo ahaan, waxaan halgan ugu jirnaa inaan gaarno heerka 10aad ee Caafimaadka, Farxadda, Tamarta, Jaceylka, Shaqsiyan iyo Guuleysiga Xirfadeed ee aan runtii dooneynno. Qiimeynta heerarkaaga guusha ee

Aag kasta, kadib markii aad heshay heer sare oo caddaynaya horumarkaaga Shaqsiyadeed, waxaad awoodi doontaa inaad caddeyso aragtidaa heerka “10aad” ee aag kasta noloshaada ka mid ah, Ka dibna dejiso yoolalkaaga “Heerka xiga” ee aag kasta, si markaa waxaad isla markiiba bilaabi kartaa Inaad horumar weyn ka sameyso aragtidaada heerka 10aad.

Kaliya waxaa kugu filan inaad naftaada u horumariso qofka aad u Baahantahay si aad u noqoto qof si fudud usoo jiidan kara, abuuri kara, kuna noolaan kara noloshaas uu doonayo. Buugga Mucjisada Aroortii waxuu kuu ogolaanayaa inaad noqoto heerka 10aad , Shaqsiyadda aad u baahantahay inaad si fudud aad ku gaadho, Soo Jiidato, Abuurto , oo aad hanato Heerka 10aad ee Guusha taas oo aad Dooneysay aag waliba ee noloshaada inay saameyn ku yeelato. Had iyo jeer xusuusnow in markaan ku guuldareysano inaan waqti u helin Horumarka shaqsiyadeed, waxaa nagu qasab ah inaan waqti u helno xanuun iyo halgan. Mucjisada Aroortii wuxuu ku siin doonaa waqtigaas horumarka Shaqsiyadeed ee aan caadiga aheyn.

**Deg-deg la’aan**

Waxaa lagu dooddi karaa waxa kaliya ee ugu weyn ee keena isdhigashada badan iyo Kartida aan la fulinin , taas oo ka hor istaageysa 95% Bulshadeenna Inay abuuraan oo ay ku noolaadaan nolosha ay sida dhabta ah u rabaan, ayaa ah in dadka badankood aysan laheyn dareen degdeg ah oo ay ku Hagaajinayaan naftooda. Dabeecadda Aadannaha waa inay la noolaato Dhiirragelinta Maalinlaha.

Fikirkan, maalin maalmaha ka mid ah un waa mid waara, Waxayna u horseedaa nolol dib u dhac kuwa sidaas yeella, karti aan la buuxin iyo qoomammo. Waad soo toosi maalin maalmaha ka mid ah, waxaadna is weydiin waxa Kallifay inaad jab ku dhacday; Sidee bay noloshaadu sidani Uugu Dambeysay Baad iwarsaneysaa? Adigoo Og inaad heli

karto karti, noqon korto waxa aad dooneyso ee aad Ku Taammeyso, Waxbadanna qaban karto. Xusuusnow runtaan: Hadda Waa muhiim in ka badan waqti kasta oo kale oo noloshaada ka mid ah, Maxaa yeelay waa waxa aad sameyneyso maanta ee go'aaminaya Qofka aad Noqoneyso, iyo cidda aad noqoneyso ayaa had iyo jeeraala go'aamineysa Tayada iyo jihada noloshaada.

Haddii aadan sameynin ballanqaadka maanta inaad noqoto qofka aad u Baahantahay inaad abuurto nolosha aan caadiga aheyn ee aad rabto runtii, Maxaa kaa dhigaya inaad ka fikirto berrito ama usbuuca soo socda, ama Sannadka dambe -- waxay noqon doonaan wax kasta kala duwanaan sidii aad moodeysay si ka duwan ah. Waana sababta ay tahay inaad xariiqdaada ugu dhigto ciidda oo aad aqbasho inay marto buundadaas guusha ka soo horeysa.

- **Tallaabada #3:** Waxaad aqoonsatay sababaha isdhigashada iyo horusocod La'aantaada ee aad gabi ahaanba u baahantahay inaad ka feejignaato oo Aad iska ilaaliso. Tallaabada 3-aad waa inaad xariiqdaada ku jiiddo Bacaadka ama Ciidda. Go'aanna ka gaadho waxa aad bilaabi doontid inaad Sameyso si ka duwan maalinta maanta ah, Berri ma ahan, usbuuca dambe, Bisha xigta ma ahan. Waa inaad go'aan ka gaarto maanta inaad diyaar u Tahay inaad sameyso isbeddelada lagama maarmaanka u ah taas oo dammaanad-qaadeysa inaad awood u yeelan doonto abuuritaanka nolosha aad runtii rabto.

  Si aad u gaadho guushaada shaqsiyeed iyo mid xirfadeedba heer aanay Waligood hore u soo Marin, waa inaad diyaar u noqotaa inaad ku kacdo Heer aan weligaa hore u gaadhin ama aadan u gelinba. Diyaar ma u tahay inaad Sameyso Ballanqaadkaas? Noloshaada oo dhan ayaa isbeddeleysa Maalinta aad go'aansato inaadan mar dambe aqbali doonin isdhigashada Naftaada. Markaad ogaato inay maanta tahay maalinta ugu muhiimsan

Noloshaada. Markii aad go’aansato in hadda ay muhiim tahay in ka badan Waqti kasta oo kale maxaa yeelay waa cidda aad noqoneyso maalin waliba Iyadoo lagu salleynayo go’aannada aad qaadaneyso iyo ficillada aad Sameyneyso ee go’aaminaya qofka aad noqoneyso inta ka dhiman Noloshaada.

## Cutubka 4aad

## Maxay tahay Sababta aad u Kallahday Aroortan?

*"Waa inaad ka kacdaa Aroor kasta adoo Go'aan leh haddii Aad sariirta aadeysona Adigoo Qanacsan"* - ***GEORGE LORIMER***

*"Hawshaada ugu Sareysa ama Camalkaaga Ugu Sareeya ee aad Sameyneyso inta lagu guda jiro Maalintaada, Waa dejinta maskaxdaada Iyo Dejinta Macnawwigaaga Nolosha"* ***-EBEN PAGAN***

Maxaad Saakay usoo kacday? Taasi waa su'aal laga yaabo inaadan waligaa lagu weydiin, Miyaa lagu weydiiyay? Waa maya laakiin ka fikir hal ilbiriqsi - Maxaad usoo toostaa subaxyada badankooda? Maxaad uga tageysaa Raaxada sariirtaada diiran? Miyaad Sameysaa maalin kasta Sababtoo ah waxaa runtii rabtaa isbedel.

Mise waa sababta ama Sabab Kale Oo ah inaad isku qasabtaa ay tahay? Haddii aad tahay sida dadka intiisa badan, Waxaad kusoo toostaa dhawaqa aan kala go'a laheyn ee Saacad kasta u Cagajiiddo naftaada, sariirta inay kaasoo toosiso maxaa yeelay waa inaad wax qabataa, ama u jawaabtaa ama qof kale aad daryeeshaa.

Marka la eego doorashada (Ma leedahay xulasho?) Dadka badankood hurdo ayay sii wadan doonaan. Markaa dabiici ahaan, waanu caasiyoownay! Waxaan garaacnay badhanka hurdada waxaanna iska caabineynaa ficilka lama huraanka ah ee soo jeedka, anaga oo aan ka warqabin in iska caabbintu ay fariin u direyso caalamka oo aan doorbideyno inaan ku jiifsanno Sariiraheena - Miyir la'aan. Hadii aan si miyir qab ah oo firfircooni ugu Noolaanno oo aan u abuurno nolol aan is odhan karno waa tii aan rabnay.

Waan ognahay inay jirto gabi ahaan heer kale oo guul iyo dhameystir ah oo suurto gal inoo ah, laakiin waxaan dareemeynaa xayiraad, mana garaneyno wax aan sameyno si aan nafteenna u dhicin ama aysan u jabin.

**Waad jiifsatay, Waad lumisay waqtigii: Runta ku saabsan Kallahaadaada!**

Hadalkii hore ee ahaa “Adigu waad hurudday, waad lumisay waqtigaag” Waxaa Laga yaabaa inuu leeyahay macno ka qoto dheer midkeen kasta oo Ka mid ah dadka ku daaha gogosha aroortii. Markaad daahiso inaad Hurdada ka toosto, waxay la micno tahay inaad sugeyso illaa daqiiqadda Ugu dambeysa ee suurto galka ah inaad sariirta ka kacdo oo aad bilowdo Maalintaada.

Tixgeli in waxa aad dhab ahaan sameyneyso ay iska Caabinayaan noloshaada. Mar kasta oo aad garaacdo badhanka Alaarmiga, waxaad ku jirtaa xaalad Iska caabin ah ee maalintaada, noloshaada, iyo inaad soo toosto oo aad Abuurto nolosha aad sheegtay inaad rabto.

Ka fikir nooca tamarta badan ee Kugu hareeraysan marka aad maalintaada ku bilowdo iska caabin, Markaad ka jawaabto Shanqadha Alaarmiga codka xusuuusiyaha ah ee Digniin kuu siinaya in xilligii aad toosi laheyd la gaadhay.

Waxay u egtahay inaad dhahdo, “Ma doonayo inaan nolosheyda ku Noolaado ugu yaraan si buuxda.” Dad badan oo la ildaran niyad-jabka Waxay soo sheegaan in watiga aroornimo uu yahay Kan ugu adag ee la tooso.

Waxay lasoo toosaan cabsi. Mararka qaarkood waxay sabab u tahay shaqo ay dareemayaan inay waajib ku tahay inay aadaan, ama xiriirkooda oo fashilmay awgood. Dadka qaarkiis waxay u dareemaan sidan si fudud Sababtoo ah nooca niyad-jabka iyo awoodda ay u leeyihiin inay miisaamaan maskaxda qofka, shucuurtiisa, iyo qalbigiisa iyaga oo aan u

baahnayn Sabab gaar ah. Jawiga aroornimadeenu waxuu saameyn xoog leh ku leeyahay Dhawaqa inta ka hadhay maalmaheenna. Waxay noqoneysaa meerto: ku soo toosto Rajo la'aan, maalinta oo aad sii wadato dareenka sidaas, inaad seexato Adigoo dareemaya walwal ama niyad jab, ka dibna ku celi meertadii.

Dhinaca kale marka aad maalin waliba kusoo toosto qiiro iyo ujeeddo, Waxaad ku biireysaa boqolkiiba inta yar ee guuleystayaasha sare ee Ku nool riyadooda. Tan ugu muhiimsan, waad ku farxi doontaa. Adigoo si fudud u beddelaya habka aad u toosto Aroorta hore, waxaad macno ahaan u beddeli doontaa wax walba. Laakiin erayada kaasii Fogeynaya kartidaada nugulaanshaheeda ha aqbalin marna, kaliya is aamin!

Cidina weligeed nooma barin in iyada oo la baranayo sida si miyir qab ah loo dejiyo ujeedkeenna ah in aan subax kasta ku soo toosno rabitaan dhab ah --- xitaa qaab xamaasadeed. Si aan sidaasi u yeelano, waxaan beddeli karnaa nolosheena oo dhan.

Hadii aad un seexaneyso maalin kasta illaa daqiiqadda ugu dambeysa ee Suurtogalka ah waa inaad u dhaqaaqdaa shaqada,  aryeeshaa reerkaaga, kadib markaad guriga timaaddo oo aad iska ag fadhiisato Telefishinka hortiisa illaa aad seexato ( tani waxay ii ahaan jirtay Hawl maalmeedkeyga caadiga ah), Waa inaan ku weydiiyaa: Goormaad Naftaada u horumarin doonta qofka aad u baahantahay inaad abuurto Heerkarka caafimaadka, maalka, farxadda, guusha iyo xorriyadda aad run ahaantii dooneyso oo aad mudantahay? Goormaa ayaad dhab ahaan ku Noolaan doontaa noloshaada halkii aad dooneysay? Ma jirto maalin ka wanaagsan maanta oo aan ka quusanno ciddaan ahaan jirnay, oo aan go'aansanno cidda aan noqon karno, isla markaana aan kor uga qaadno nolosha aan ku noolaannay ee aan runtii dooneyn inaan kusii noolaanno.

Ma jiro Buug ka roon Kan aad Gacanta ku heyso oo ku tusaya sida loo noqdo qofka aad u baahanthay inaad Ahaato kaasoo awood u leh inuu si dhakhso leh u soo jiito, u abuuro una sii wado nolosha aad waligaa dooneysay.

## Imisa Saacadood ayaad Hurdi kartaa?

Waxaa ugu horreeya ee khubaradu kuu sheegi doonaan inta saacadood ee Hurdo ah ee aan u baahanahay ayaa ah inaysan jirin "Lambar sax ah". Qaddarka hurdo ee ugu haboon ayaa uu ku kala duwanyahay qof kasta, Waxaana saameyn ku leh arrimo ay ka mid yihiin da'da, hiddo-wadaha, Caafimaadka guud, inta jimicsi ee uu qofku helo, iyo kuwo kale ee badan.

Inkasta oo laga yaabo inaad ku jirto hurdadaada ugu fiican toddobada Saacadood ee habeenkii, Qof kale ayaa laga yaabaa inuu si cad ugu Baahdo Sagaal saacadood si uu u helo nolol farxad leh, wax soo Saar leh.

Sida Laga soo xigtay hay'adda Qaranka, Cilmi-baarisyada Hurdada Qaarkood ayaa lagu ogaaday in muddada dheer ee hurdada (Sagaal Saacadood amaba ka badan) ay sidoo kale la xiriirto cudurro kordhay (Cudurada Jidhka gudihiisa iyo Shilalka, iwm). Cilmi baadhistani ayaa sidoo kale lagu ogaaday in doorsoomayaasha sida niyad jabka ay si weyn ula xiriirto Ku daaha hurdada taas oo abuureysa Caajis badan iyo Jirka oo Qeybihiisa shaqo ee tamarta uu aad u hooseynayo.

Maadaama ay jiran Fikrado badan oo kala duwan oo ka imaanaya Daraasado la sameeyay iyo Khubaro aan la tirin karin, iyo Maadaama xaddiga hurdada ee loo baahanyahay ay kala duwan tahay qof ilaa qof, anigu halkan u qaadan mayo Qaab cilmiyeysan, Taa-badalkeeda waan

ka gudbayaa inaan la wadaago Natiijooyinkeyga dhabta ah ee dunida, khibrad shaqsiyadeed iyo tijaabooyin, Kuwaas oo qaarkood laga yaabo in ay xoogaa muran ahi dhalin karaan.

Sida loogu tooso Tamar badan (Hurdada yar) iyada oo loo marayo tijaabaddeyda gaarka ah -- iyo waliba kuwa kale oo baahan misana xiiso u leh Mucjisada Aroortii, Kuwaasi oo tijaabiyay aragtidan. -- Waxaan ku soo gaba-gabeeyay inta badan, waxaan u baahanahay hurdo badan. Waxaan Aaminsanahay inaan u baahanahay. Si kale haddii loo dhigo, waxaan Ogaaday in sida aan dareemno subaxdii markaan soo kacno -- Tanina ay Tahay kala duwanaansho aad muhiim u ah oo aysan ku saleysneyn inta Saacadood ee hurdo ah ee aan helnay.

Sida ugu badan ee ay ku saleysan tahay waa sida aan nafteenna ugu sheegnay, Waxaan dareemnay markaan soo toosnay. Tusaale ahaan, haddii aad Aaminsantahay inaad u baahantahay 8 saacadood oo hurdo ah oo ku Dooneyso inaad dareento nasiinno, laakiin aad sariirta aadeyso 12:00 Habeen badhka oo ay tahay inaad kaceyso 6:00 Aroornimo, Waxay u Badantahay inaad naftaada u sheegto “Caawa kaliya waxaan helay lix Saac oo hurdo ah, laakiin waxaan u baahanahay 8 Saac.”

Waxaan Dareemayaa daal Subaxdii hore, Kadib maxaa dhacaya isla marka Saaacaddaada digniintu ay dhacdo oo aad indhahaaga furto oo aad ogaato Inay tahay waqtigii aad toosi laheyd! Waa maxay fikirka 1aad ee aad u Maleyneyso? Waa isla fikirkii aad ku seexan jirtay un ka hor! “Waxaan Helay kaliya lix saac oo hurdo ah. Waxaan dareemayaa Daal.” Waa is-burin ama Wax isdaba Marin.

Haddii aad naftaada u sheegto Waxaad dareemi doontaa Daal subaxdii. Haddii aad aaminsantahay Isku xidhnaanshaha maskaxda iyo jidhka Shay awood badan inuu udhaxeeyo, waxaan aaminsanahay inay tahay inaan Mas’uuliyad Iska saarto dhinac kasta oo nolosheeda ah, oo ay kujirto awoodda ah inaan Ku soo kacno maalin kasta dareen firfircooni ah, iyadoon loo eegin inta Saacadood ee hurdo ah ee aan helno.

Waxaan tijaabiyay Waqtiyo kala duwan oo hurdo ah -- laga bilaabo, ugu Yaraan afar saacadood illaa iyo ugu badnaan Sagaal Saacadood.

Isbeddelka kale ee tijaabadeyda wuxuu si firfircoon ugu sheegayaa Nafteyda sida aan dareemayo Aroornimada, iyadoo ku saleysan xaddiga Saacadaha aan seexday. Marka hore, waxaan isku dayay waqti kasta oo hurdo ah, anigoo nafteyda u sheegaya sariirta ka hor inaan helin hurdo igu filan, iyo Sidoo kalena aan dareemi karo Daal Subaxdii.

Afar Saacadood oo hurdo ah, waxaan ku soo toosay Anigoo Daallan. Shan Saacadood oo hurdo ah Waxaan kusoo toosay Aniga oo Daallan. 6 Saacadood oo hurdo ah, waad qiyaastay -- Daallan. 7 Saacadood.... 8 Saacadood.... 9 Saacadood.... Saacadaha hurdo ee aan helay Waxba Kama beddelin sida aan dareemay markii Saacadda digniinta ay Aroortii Shanqartay. Ilaa iyo intaan nafteyda u sheegay hurdada ka Hor inaanan helin hurdo igu filan, iyo inaan dareemayo Daal Aroortii, Taasi waa sida saxda ah ee aan dareemay. Kadib , mar labaad Ayaan Tijaabiyay muddo kasta - 9 Saacadood ilaa 4 Saacadood – Markaan Sariirta tego oo aan nafteyda u sheego inaan u soo kici doono aniga oo Dareemaya firfircoonaan Aroortii: “ Waad ku mahadsantahay inaad Isiisay shantaan saacadood ee hurdadeyda caawa”. Shan saacadood Ayaa dhab ahaan ah waxa aan u baahanahay inaan dareemo nasasho iyo Firfircoonaan Aroortii.

Jidhkeyga wuxuu awood u leeyahay waxyaabo mucjiso leh, oo ugu Yaraanba uusoo saarto Tamar badan Shan saacadood oo nasasho ah. Waxaan aaminsanahay inaan abuurayo waayo-aragnimadeyda xaqiiqda, Waxaanan doortaa inaan abuuro soo kicistayada maalinta xigta anigoo dareemaya Tamar iyo ku faraxsanaanta qaadashada maalintayada. Waana ku Faraxsanahay taas.

Si kastaba ha noqotee, eraygeyga ha u qaadan. Waxaan kugu dhiirragelinayaa inaad tijaabiso tan adigu. Marka, imisa saacadood oo hurdo ah ayaad runtii u baahantahay? Adiga ii sheeg. Sirta lagu sameeyo dareen kasta Arootii sida Chrismas-ka ka fikir dib U Noolaanshahaaga markii aad si dhab ah ugu faraxday inaad soo Toostid Aroortii.

Malaha waxay aheyd inaad duulimaad hore ku qabsato fasax aad bilo ka fileysay. Waxaa laga yaabaa inay aheyd maalintii kuugu horreysay ee Shaqo cusub, ama maalintaadii ugu horeysay ee dugsiga. Waxaa Laga yaabaa inay aheyd maalinta arooskaaga, ama dhalashadaadii.

Shaqsiyyan, Kama fikiri karo waqti nolosheyda ah markii aan aad ugu faraxsanahay inaan soo kaco Aroortii iyadoo aan loo eegin inta Hurdo ee aan helay -- marka loo eego sida markii aan yaraa, Sannad Kasta ee Ciidaha Sanadlaha.

Ma laga yaabaa inay la xiriiri karto? Wax kasta oo ay munaasabadahu Ahaayeen oo kugu kalifay inaad hurdada ka kacdo aroortii, maxaad Dareentay marki ay aroortaasi timaaddo? Ma waxay aheyd inaad iskusii jiido sariirta oo aad hurdada dheereysato? Shaki arooryada noocan oo kale ah, ma sugi karno inaan kusoo Kacno! Waxaan sidaa u gabayaa firfircooni iyo farxad run ah.

Waxaan si deg deg ah kor ugu qaadnaa daboolka oo aan cagteenna caga dhignaa, diyaarna u nahay inaan qaadno tallaabada maalintaas! Ka fikir haddii tani ay tahay waxa maalin kasta ee noloshaada ahaa. Miyaanay aheyn horusocodkaaga?

Mucjisada Aroortii badanaa wuxuu ku saabsan yahay dib u soo nooleynta Khibradaas soo jeedka ah ee firfircoonida iyo xiisaha leh, iyo sameynta Ujeeddo Maalin kasta oo noloshaada ah iyo inta ka dhiman noloshaada!

Waxay ku Saabsantahay inaad sariirta ka kacdo iyadoo ujeeddadu tahay sida aad ku fikireyso -- maahan inaad ku qasban tahay, laakiin maxaa yeelay waxbaad si dhab ah u dooneysaa iyo Inaad waqti u hurto maalin kasta inaad naftaada u horumariso qofka aad u Baahantahay inaad noqoto oo aad abuurto nolosha aad dooneysid inaad ku Noolaato.

## Cutubka 5aad

## 5 Tallaabo oo Istaraatiijiyad kuu Noqoneysa Aroortii

*"Haddii aad dhab ahaantii u maleyneyso In Shanqarta Alaarmiga ah markay Dhacdo oo aad markaad garaacdo Badhankeeda, Micno ma sameyneyso taas. Waxayna La mid tahay inaad oraneyso" Waan Nacay Toosida aroortii – Sidaas darteed waan iska Daminayaa gabigeed"*-- ***DEMETRIUS MARTIN***

Ugu horreyn, ii ogolow inaan idhaahdo "Haddii tani (Istaraatiijiyadan) Ee aan adiga kuula wadaagayo aysan waxba kugu biirineyn, Wali hurdada ayaan dheereysan lahaa Ama waxaan kusoo toosi lahaa Dhawaaqa alaarmiga Aroor waliba.

Waxaa la yiri qofna runtii ma jecla inuu hurdada ka kaco goor hore, Laakiin qof walbaa wuxuu jecel yahay dareenka ah inuu goor hore soo Toosin. Nooc ka mid ah jimicsiga inbadan oo naga mid ah ayaa halgan ugu jira sidii ay naftoodu ku aadin lahaayeen dhinaca qolka jir-dhiska, laakiin Dhammaanteen waxaan jecel nahay dareenka ah inaan aadnay qolkii Jimicsiga inagoon tallaaboba qaadin.

Soo toosidda goor hore, gaar ahaan marka ujeeddo loo sameeyo, had iyo Jeer waxay ka bilaabaneysaa inaad dareento awood aad u leedahay Maalintaada.

## Kordhinta & Dhiirragelinta Heerkanaga Soo Toosidda Aroortii

Inteenna ugu badan, marka saacadda digniinta ay dhawaaqdo aroortii (Alarm) waxaan ka soo toosnaa inagoo hurdadi dhameystiranay. Ka Tagida Raaxada sariiraheena ayaa ah waxa ugu yar ee racfaanka lahi in la sameeyo. Haddii aad qiimeyn laheyd heerkaaga dhiirragelin ee ku saabsan soo jeedka ama heerkaaga" Wake Up Motivationa"- Xilliga Saacadda qaylo-dhaanta ay si aanu kala go' laheyn u bilaabaneyso, qiyaasta 1-10 ("10" oo diyaar u ah inaad soo toosto oo aad waxqabato Maalintaada, iyo "1" oo micnaheedu yahay inaadan wax ka badineyn Inaad dib ugu laabato hurdada).

Qiimee WUML-keena (Wake Up Motivational Level) ku dhow hal ama Labo. Waa wax dabiici ah, markaad wali badh huruddo, inaad rabto inaad garaacdo badhanka Alaarmiga oo aad jiifkaaga sii dheereysato. Caqabadda ayaa ah, sidee u siisaa naftaada dhiirragelinta aad u baahantahay inaad goor hore soo toosto oo aad abuurto maalin aan caadi aheyn.

Marka heerkaaga dhiirragelinta ee Soo toosida aroortii uu yahay Kaliya hal ama labo marka Saacadda alaarmigaagu ay dhawaaqeyso.
Jawaabtu waa Sahlantahay: Tallaab markiiba, halkan waxaa ku taxan Shan tallaabooyin ah oo ay tahay inaad raacdo.

- **Tallaabada #1 : Diyaarso Ujeeddooyinkaaga ka hor sariirta:**

  Waa inaad tan xasuusataa fikirkaaga ugu horeeya ee aroortii inta badan Waa fikirkii ugu dambeeyay ee aad qabatay ka hor inta aadan seexanin. Tusaale ahaan, waxaan dhammaanteen soo wada joognay habeenno aan si dhib yar u seexan karno maxaa yeelay waxaan aad ugu faraxsanahay inaan soo toosno Aroortii xilli hore. Ha ahaato ciiddaha, ama fasax aad aadeysay amaba shaqo cusub oo aad bilaabeysay -- Sida ugu dhaqsaha Badan ee Saacadda

alaarmiga u dhowaaqeyso, waxaad indhahaaga u fureysaa xamaasad inaad sariirta ka degto oo aad maalinta isku daba ridatid.

Haddii fikirkaagii ugu dambeeyay ka hor sariirta uu ahaa wax la mid ah " Nin yahow, ma rumeysan karo inaan ka kaco lix saacadood Gudahood- Aroornimadeya ,waayo waan daalanahay!" markaa fikirkaaga ugu horeeya Markuu saacadda alaarmiga dhawaaqo waxay u egtahay inay tahay wax la Socda safka, "Alla hoogay" horaba lix saac bay aheyd?? Mayaa! Kaliya waxaan rabaa inaan jiifto! " Marka, furaha ayaa ah in si miyir qab ah loo Go'aansado habeen kasta si firfircoon oo maskax leh Aroorta Xigta  Wixii aad qabsan laheyd.

Wixii caafimaad ah ee ku saabsan tan iyo si aad u hesho erayada saxda ah ee la yiraahdo sariirta ka hor abuuro ujeeddooyinkaaga maalinta xigta si aad u abuurto himilooyinkaaga xoogga leh, soo dejiso buugga Mucjisada Aroortii. www.TMMBook.com

- **Tallaabada #2: U Dhaqaaji Saacaddaada digniinta qolka guud ahaan Haddii aadan wali sameyn, Dhaqaaji Saacaddaada Digniinta ee Qolka:**

Tani waxay kugu qasbeysaa inaad ka degto sariirta oo aad dhaqdhaqaajiso Jirkaaga. Dhaqdhaqaaqa wuxuu abuuraa Tamar, marka kolka aad kacdo oo aad sariirta kasoo degto si dabiici ah ayay kugu caawineysaa inaad hurdada ka toosto. Haddii aad saacaddaada digniinta ah dhigato sariirtaada dhinaceeda, Markaa waxaad weli ku jirtaa qeyb xaalad hurdo ah markii alaarmiga uu Dhawaaqo, waxayna aad uga dhigeysaa mid aad u adag inaad naftaada Ka kiciso jiifka waayo badhankeeda ayaa kuu dhow inaad garaacdo.

Xitaa marar badan aan nafteyda ku qanciyay in Saacadda qeylo-dhaantu ay qeyb un ka tahay riyadii ah inaad naftaada ku qasbeyso inaad sariirta ka kacdo si aad u demiso Dhawaaqa Alaarmiga.

- **Tallaabada #3: Caday Ilkaha isla marka aad Sariirta ka kacday oo aad**
  **Demisay Saacadda digniintaada:**

  Si toos ah u aad musqusha si aad u cadaydo ilkahaaga, inta aad ku jirtana Ku Dhaq wajigaaga xoogaa biyo ah ee diiran ama qabow ah. Hawshan fudud waxay kordhin doontaa heerkaaga dhiirragelinta ee tooska ah ee WUML-2 ama 3 illaa WUML-3 ama 4. Hadda oo uu afkaagu Nadiif yahay waa waqtigaagii.

- **Tallaabada #4: Cab Galaas buuxa oo biyo ah:**

  Waxaa muhiim ah inaad Aroor kasta is waraabiso kadib Si dabiici ah ayaad u Fududaan doontaa. Badanaa markii ay dadku maalintii ay dareemaan Daal, waxa ay dhab ahaan u baahanyihiin Biyo badan. Ku bilow helitaanka Galaas Biyo ah ama waad sameyn kartaa waxa aan sameeyo, oo buuxi Habeenki ka hor intaadan seexan si aad aroortii u cabto.

  Ujeeddadu waa in Jirkaaga iyo maskaxdaada fuuq celiso sida ugu dhaqsaha badan, si loogu Beddelo biyihii lagaa reebay saacaddihii aad jiiftay. Markaad cabto Hal Gallaas oo biyo ah oo aad isku waraabineyso Heerkaaga dhiirragelinta Wuxuu sii socdaa WUML-3 illaa WUML-4 ama WUML-5.

- **Tallaabada #5: Labbiso ama ku bood shower-ka qubeyska:**

  Talaabada afaraad waxay leedahay laba ikhtiyaar ***Xulashada #1*** waa inaad ku labisato dharkaaga jimicsiga, sidaa darteed waxaad

diyaar u tahay inaad ka baxdo qolkaaga jiifka isla markiibana aad ka qeyb gasho Mucjisada Aroornimo.

***Xulashada #2*** waa inaad ku boodo shower-ka qubeyska. Shakhsiyan, waxaan jeclahay inaan kaliya u beddelo dharkeyga jimicsiga taasi beddelkeeda inaan sameeyo, maxaa yeelay waxaan u Baahanahay Aalamiinto , markaas kadibna markaan ka imaado inaan maydho, laakiin dad badan ayaa doorbida Qubeyska subaxa maxaa yeelay waxay kaa caawineysaa inaad hurdada ka Kacdo oo waxay ku siineysaa " Firfircooni" Bilowga maalintaada ah.

Runtii Waa kaad adigu dooratid. iyada oon loo eegin xulashada aad dooratay, Waqtiga aad fulisay shantan tallaabo ee fudud, waa inaad joogtaa WUML-5 ama WUML-6 Ka dibna waxay u baahantahay edbin aad u yar si aad ugu soo jeeddo Mucjisada Aroortii inaad ka faa'ideysato. Haddii aad isku dayi laheyd ballanqaadkaas Xilliga Saacadda alaarmigaaga dhawaaqdo -- Intaad ku jirtay WUML-1-- Waxay noqon laheyd go'aan aad u dhib badan in la sameeyo. Halkan waxaa ku yaala dib u eegis deg deg ah oo ku saabsan Tallaabada 5aad istaraatiijiyada Soo Toosidda Aroortii si aad si weyn ugu kordhiso Heerkaaga dhiirragelinta WUML(Wake Up Motivational Level):

1- **Diyaarso Ujeeddo Habeenki Ka hor Sariirt:** Tani waa tallaabada ugu muhiimsan. Xasuusnow, fikirigaaga ugu Horeeya ee Aroortii inta badan waa fikirkii ugu dambeeyay ee Aad qabatay ka hor inta aadan seexan, marka mas'uuliyad iska Saar inaad abuurto farxad dhab ah waliba intaadan seexanin.

2- **Ku hay Saacadda Digniinta Qolkaaga meel ka fog sariirtaada:** Xasuusnow Dhaqdhaqaaqa wuxuu abuuraa Tamar!

3- **Ilka Cadayo:** Isticmaal jeermis dille lagu buufiyo ama daawada ilkaha.

4- **Cab Gallaas buuxa oo biyo ah:** Naftaada ku waraabi Biyaha.

5- **Xiro dhar labbis ah ama Jimicsi:** Waad xiran kartaa dharka jimicsiga sidoo kalena waa ku horumari kartaa qubeyska.

## Cutubka 6aad

## S.A.V.E.R.S-ka Noloshada > Lix Qodob oo la Hubo inay Badbaadineyso Nolosha Kartida Buuxda aanu laheyn

*"Guushu waa shay aad kusoo jiidaneyso Ruuxa aad Noqoneyso adiga"* ***-- JIM ROHN***

*"Nolosha iska caadiga ah waa maalinle, Sii wad Hagaajinta Aaggaga ay waxkaaga dhimanyihiin"*
***-- ROBIN SHARMA***

**Jah-wareer, Niyad jab iyo Culeys.** Kuwani waa erayo yar aan fiicnayn oo bixiya nasiib xumo, laakiin Si Cadaalad ah u qeexeysa sida qofka uu u dareemayo Noloshiisa ama nolosheeda marar aad u badan.

Adiga iyo aniga waxaan shaki ku jirin inaan ku nool nahay mid ka mid ah Waqtiyadii ugu Barwaaqada badnaa, ee Horumarsanaa Taariikhda aadanaha oo aan ka helnay fursado iyo ilo badan oo aan horay u heli jirin. Haddana inteenna ugu badan aan ka faa'ideysan karno awoodda aan xadidneyn ee ku jirta Qofkasta oo inaga mid ah. Kuma fiicni taas aniga ee adigu ma tahay mid ku dayda taariikhihi hore!

**Farqiga Suurta-galka ah:**

Weligaa ma dareentay sida nolosha aad rabto inaad ku noolaato oo qofka aad ogtahay inaad noqon karto uu ka hooseeyo awooddaada? Weligaa ma dareentay inaad eryaneyso kartidaada? Waad ogtahay inay jirto, waxaad arki kartaa waligaa si fudud uma qaban kartid? Markaad aragto dad heer sare ka gaadhay aag aanad adigu aheyn imika, miyay kuu muuqataa inay Dhamaantood soo baxeen -- Sida waa inay ogaadeenn wax aadan aqoon sir iwm.

Maku fiicnaan kartaa aaggaas sidoo kale? Inteena ugu badan nolosheena Waxaan ku nool nahay dhinaca qaldan ee farqiga weyn ee dhaxeysiinaya Kartideena iyo yoolka aan rabno inaynu gaadhno, farqiga u dhaxeeya qofka aan nahay iyo qofka aan noqon karno.

Badanaa waxaan ku wareersannahay nafteenna, dhiirragelin la'aanta Joogtada ah, dadaalka iyo natiijooyinka hal ama in ka badan oo nolosha Ah, Waxaan waqti badan ku lumineynaa ka fikirka ficilada ay tahay Inaan qaadno si aan u abuurno natiiyooyinka aan dooneyno, laakiin Markaa ma qaadaneyno falalkaas.

Dhammaanteen waan ognahay waxa aan u baahannahay inaan sameynno; Waxaad dareemi kartaa inaad ugu dhowdahay kartidaada hadda iyo in Xoogaa isbeddel ah ay sameyn karto farqiga oo dhan Kahor siduu ahaa. Ama waxaad dareemi Kartaa wax iska soo horjeedda sida in awooddaadu oo ay aad uga fogtahay Cidda aad aheyd oo aanad xitaa garaneynin halka laga bilaabayo.

Si kasta oo uu cudurdaarka adiga kuu heysto, ogow inay gabi ahaanba macquul tahay oo la heli karo inaad ku noolaato noloshaada dhinaca midig ee farqigaaga suuro galka ah oo aad sidoo kalena noqoto qofka aad kartida u leedahay inaad dhab ahaan u gaadho.

Haddii aad hadda ku fadhidid dhinac qaldan oo ka mid ah Buundada weyn ee kartidaada, adigoo la yaaban sida aad dhanka kale u aadi laheyd, ama aad ka shaqeyneysay dariiqa aad mari laheyd laakiin aad ku Xayirantahay meel qura. Aqbalida wax ka yar naftaada intaad ogtahay inay suurto Gal tahay inaad naftaada u horumariso qofka aad dooneyso inaad noqoto ayaa kugu hogaamineysa inaad ka gudubto.

**Noloshaadu ma ahan sida aad adigu maleyneyso:**

Inteenna ugu badan waxaynu mashquul ku nahay isku dayga maareynta, Dayactirka, ama xitaa un badbaadinta nolosheena “Xaalada” oo aynaan Waqti u helin inaynu diirada saarno waxa ugu muhiimsan nolosheena.

Waa farqiga u dhaxeeya! Xaalada nolosheena waa gogosha daruufaha, Dhacdooyinka, dadka, iyo meelaha nagu hareereysan. Maahan cidda aynu nahay. Noloshaaduna waa qofka aad tahay heerka ugu hooseeya Markaas. Noloshaadu waxay ka koobantahay qeybaha gudaha, dabeecadaha, iyo maskaxda oo Ku siin kara awood aad ku beddesho, ku wanaajiso, amaba ku beddesho xaaladda noloshaada daqiiqad kasta ee kusoo marta.

Noloshaadu waxay ka koobantahay qeybaha jidhka, caqliga shucuurta, iyo Ruuxiga. Indheer garadku wuxuu isku daraa maskaxdaada, caqligaaga, iyo Fikirkaaga. Dareenku wuxuu tixgelinayaa shucuurtaada iyo dabeecadahaaga Ruux ahaaneed.

waxyaalaha aan la taaban karin sida Ruuxdaada, naftaada iyo awoodda sare ee aan la arkin Waxay kormeereysa Dhamaan waxliba ee kaa qarsoodiga ah adiga. Noloshaadu waxay awood u leedahay inay ku abuurto dareenno Cusub, aragtiyo, aaminaad, iyo dabeecado “gudaha ah, si aad u abuurto xaalado cusub, cilaaqaad, natiijooyin iyo wax kasta ee ka jira Dibadda xaaladda nolosheena ah.

Sidii xikmad badan ay Na bartay: Dabeecadaheena bannaanka ah waa milicsiga Dabeecadaheena gudaha iyo dhaqameena qarsoon. Si kale Haddii loo dhigo, adoo diirada saara wakhti iyo dadaal maalin kasta geliya Si aad u horumariso cudurdaarkaaga ”macquul ma ahan” oo aad had iyo jeer noqotid qaab ka fiican naftaada sidii ay aheyd shalay, xaaladdaada nolosha Ayaa si lama huraan ah u hagaageysa.

Waxaan kuu xaqiijin karaa in safarkeyga isbeddeka u gaarka ah nolosheyda – laga Bilaabo Isdhigashadeydii qotoda dheereed, Sababeynta cudur-daarkeyga iyo Ku noolaanshaha Xusuusyadi hore si aan u gaaro himilooyin ayaa hal mar ii muuqatay inaanay macquul Aheyn oo aysan marnaba is-qaabili Karin.

Ballanqaadkaaga maalin kasta horumarka shaqsiyadeed wuxuu Udub dhexaad u noqon doonaa isbeddelkaaga sidii aad ku noqon laheyd Ruuxiyada runta ah aad dooneyso inaad noqoto.

**Waqti aad ku badbaadiso nolosha aad u qalanto inaad Ku Noolaato:**

Xaaladda noloshooda ayaa cuneysa waqtigooda oo dhan (Xusuusihii hore ee aanu waxtarka laheyd) si noloshooda iyo waxa ugu muhiimsan aanu looga qeybgalinin dadaalka Loogu jiro isbeddel doonka.

Si aad uga Badbaadiso noloshaada heerka 10aad inaad dayacdo oo aad ku xaddido dalabaadka xaaladdaada nololeed taas oo aakhirka kuu horseedi karta Nolol qoomammo ah iyo karti aan la fulineyn.

Waa inaad mudnaanta siisaa oo aad maalin waliba u hurtaa horumarkaaga shakhsi ahaaneed. Xusuusnow markaad Beddesho noloshaada gudaha ogow noloshaada dibadda inay hagaagi Donto si isbarbar socod ah.

Life **S**.A.V.E.R.S

## S is for Silence (Aamusnaan)

*"Aragtida Aamusnaanta naftu waxay ku heshaa*
*Dariiq iftiin ee cad, wixii soo baxa oo caqabad*
*Ahna iskeed bay isku xalisaa si saafi ah"*
***—MAHATMA GANDHI***

*"Waxaad ku baran karto in ka badan saacad oo*
*Aad aamusnaan ku qaadato intii aad sannad ku*
*Baran laheyd Caqabadahaaga" —**MATTHEW KELLY***

Aamusnaanta waa ficilka ugu horreeyay ee S.A.V.E.R.-ka Nolosha oo Waxay noqon Kartaa mid ka mid ah meelaha ugu muhiimsan ee lagu hagaajinayo qaab nololeed-keenna isku dhex buuqa leh.

Waxaan ugula ujeedaa awoodda Noloshaada ayaa u Beddaleysa ee Aamusnaantaada mid Ujeeddo abuurta. "Ujeeddo Leh" Macnaheedu waxa weeye inaad ku mashquulsantahay muddo Aamusnaan ah inaad ujeeddo aad u sareysa aad Ka fikireyso.

Maadaama Mathew Kelly uu si hufan ugu sheegay buuggiisa "The Melody of Life"," Waxaad ku baran karto in ka badan saacad oo aad aamusnaan ku qaadato intii aad sannad ku baran laheyd Caqabadahaaga". Taasi waa odhaah awood badan oo ka timid Nin caqli badan.

Haddii aad rabto inaad isla markiiba yareyso heerarka culeyska ee fikirkaaga, Waa inaad ku bilowdo maalin kasta xasillooni maskaxeed ee kuu ogolaaneysa Inaad diirrada saaarto waxa ugu muhiimsan noloshaada.

Faa’idooyinka kor u qaadista nolosha ee Aamusnaanta si wanaagsan ayaa loo Diiwaangeliyay da’ kasta, Laga bilaabo Inaad ka hesho oo aad ku dhex barato awoodda Salaadaha inta lagu guda jiro taas oo lagu dhammeysanayo Aamusnaan iyo asluub.

Qaar ka mid ah Aragtiyooyinka ay soo saareen dadka ugu maskaxda ugu fiican Taariikhda, waxay adeegsadeen Aamusnaan ujeeddo leh si ay uga gudbaan Xaddidaadooda ayna u abuuraan natiijooyin aanu innaba caadi aheyn.

**Sidee baad badanaa Aroortaada Ku Bilowdaa?**

Miyaad waqti ku bixisaa inaad naftaada u dirto jawi cusub oo aad abuurto xaalad maskaxeed oo kugu habboon si ay kuugu hogaamiso inta ka hadhsan maalintaada? Mise inta badan waxaad sugeysaa inaad si toos ah, oo inta aad wax ka qabaneyso ah? Erayadaadu ma Deggan yihiin, mise dib bay u cusbooneysiinayaan celcelis ahaan waxqabadkaaga Aroortii? Hadday sidaasi tahay, Hambalyo! Qaad tallaabadaada ugu horeysa.

Dadka kale, Gaabis iyo caajis ayaa laga yaabaa inay u tahay Sharaxaad sax ah ee Ku saabsan sida Aroornimadoodu u bilaabato. Dhacdooyinkaan keebaa Si fiican U sharaxaya Aroornimadaada?

Aroortii, inteenna badan, caadi ahaan waxaan nahay kuwo aad u mashquulsan oo marxalad degdeg ah dhex maquuranayo.

Caadi ahaan waxaan socodsiineynaa isku day aan isugu diyaarinayno maalinteenna. Maskaxdeena waxaa inta badan ku habsada sheeko gudaha ah oo ku saabsan waxa ay Tahay inaan sameyno, meesha ay tahay inaan tagno, cidda ay tahay inaan aragno, Waxa aan ilaaway inaan sameyno, xaqiiqda in aan daahayno, dood aynu dhowaan la galnay qof kale oo muhiim ah ama xubin qoys iwm... Dadka kale, waxaan dhib ku qabnaa inaan iyaga ka wadano aroorteena si farxad leh, waayo

Waa caqabad kaa lumin karta Waxqabad maalmeedkaaga, waana halis aad u weyn ee Qudheenu na wada heysata. Marka inteenna ugu badan, Aroornimadu waa mid Walaac badan oo degdegsan ama gaabis ah oo aan wax soo saar laheyn.

Midkoodna ma matalaan habka ugu habboon ee lagu bilaabi karo maalintaas.Aamusnaanta waa mid ka mid ah hababka ugu wanaagsan ee isla markiiba loo yareeyo buuqa, iyadoo la kordhinayo isbaraarujinta iyo helitaanka hufnaan kuu oggolaaneysa inaad joogteyso diirrada yoolalkaaga, mudnaantaada iyo maalintaada si joogto ah.

Waa kuwan qaar kamid ah waxqabadyada aan ugu jeclahay ee aan ka doorto oo aan ku mashquuliyo muddada aan aamusanahay, iyada oo aan si gaar ah loo kala xigsan, oo ay ku xigto fikirka fudud ee lagu bilaabayo:

***A- Fikirka. B- Salaadda. C- Milicsiga. D- Neefsasho qoto dheer. E- Mahadcelin.***

Subaxyada Qaar waxaan qabtaa hawlahaas, Subaxa kalena waan isku Daraa ficil iyo iyaga. Dhammaan dhaqamadani waxay dejin doonaan maskaxdeena iyo Jidhkeena iyo waliba , waxay kaloo dejinayaan nafteena, waxayna noo ogolaanayaan Inaan gabi ahaanba furfurnaano.

Aad ayay muhiim u tahay inaadan jiifan sariirta Aroorti, waxaana doorbideysaa inaad ka tagto qolkaaga jiifka gabi ahaanba. Dhibaatadu Waa isku haynta sariirta ama Qolkaaga jiifka, halkaasoo sariirtaada jillicsan ay qudheeduba qeyb ka qaadaneyso Inay kaa baajiso Waxqabadkaaga aroornimo adoo u bogaya.

Marwaliba waxaan ku fadhiyaa sariirteyda qolka jiifka, halkaas oo aan horeyba Ugu habeeyay waxwalba oo aan ugu baahdo Mucjisada Aroornimadeyda, Akhrinta joornaalada, Daawashada YOGA DVD.

## Fikirika

Maadaama ay jiraan buugaag waaweyn, maqaallo iyo degello internet ah oo Xoogga saaraya fikirka, ma sii faahfaahin doono Sharraxaad dheeri ah oo ku Saabsan faa'idooyinka la xaqiijiyay iyo habab kala duwan oo lagu fikiro. Taa badalkeed, waxaan uun ka xusi doonaa wax yar oo aan aaminsanahay inay Yihiin faa'idooyinka ugu muhiimsan. Waxaana ku siinayaa firkad fudud oo Tallaabo -Tallaabo ah oo aad isla markiiba bilaabi karto.

Nuxurka fikirka ayaa si fudud diirrada u saaraya maskaxda muddo. Daraasaddeyn ka dib waxay muujineysaa in fikirku wax
Tar badan u yahay maskaxda inay hawlgasho. Waxaad uga faa'ideysan kartaa Faa'idooyinka fikirka daqiiqado yar maalintii ah.

Dadka caanka, Agaasimayaasha Guud iyo dadka sida aadk ah u guuleystay sida Jerry Seinfel, Sting, Russeli Simmons, Oprah iyo kuwo kaloo badan ayaa si guud u sheegay in joogteynta fikirka inta badan maalin kasta uu noqday qeyb aan la qiimeyn karin noloshooda.

Maamulaha Tupperware TM Rick ayaa u sheegay The Financial Times(Waa Majjalad) inuu isku dayay 20 daqiiqadood inuu fikiro maalintii, isagoo sheegaya " Aniga ahaan, Fikirka waa dhaqan aan gubin kaliya diiqadda(Cadhada, Xanaaqa) Laakiin i siinaya indho cusub oo aan ku caddeeyo waxa run ahaantii socdo iyo Waxa run ahaantii muhiim ah". Oprah waxay u sheeggtay Dr. OZ "inay ku Xirnaato (Ilaahay)" sida ay qortay Huffington Post. Waxaa jira noocyo badan oo fikir ah laakiin guud ahaan markaad hadasho waxaad u kala qeybin Kartaa laba qeybood: fikrado"Hagitaan" iyo "Shaqsiyeed".

**Firkadaha hagitaanka** ayaa ah kuwa aad ku dhageysato codad dadkale oo aad hesho tilmaamoyaal waxtar ee kaa caawinaya hagida fikirkaaga, diirradaada iyo wacyigaaga.

**Fikradaha Shaqsi** waa kuwo aad adigu kaligaa sameysid, adigoon cidna ka helin Wax caawimaad ah.

## Fikirka Mucjisada Aroornimo

Waxaa ku yaal Halkan Fikrad shaqsi ah oo fudud, oo tallaabo-tallaabo ah oo aad Isticmaali karto inta lagu guda jiro Mucjisada Aroortii. Xitaa haddii aadan Waligaa Ka fikirin.

- Intaadan bilaabin fikirkaaga, waa muhiim inaad u diyaariso maskaxdaada oo aad dejiso waxyaabaha aad ka fileyso. Tani waa waqti aad adigu aamusiso Maskaxdaada oo aad iska dhaafto baahida qasabka ah inaad si joogto ah uga fikirto wax ama waxyaabo kale ee horay u tegay, diiqad/Cadho/Xanaaq, Walaac Mustaqbal, laakiin waligaa si buuxdo ah uguma noolaan doontid Xilligan kuwaas.

  Waqtigani waa waqtigii lagaa deyn lahaa walbahaarkaaga oo aad ka Nasan laheyd ka welwelka dhibaatooyinkaaga, oo aad si buuxda xaadir ugu ahaato xilligan. Waa waqti aad ku gudo gasho nuxurka qofka aad runti tahay -- inaad ka qoto dheeraato waxa aad heysato, waxaad qabato ama sumadaha aad ku aqbashay “ cidda aad tahay” - taas oo dadka intooda badani waligood isku dayin inay sameeyaan helitaanka nuxurka qofka aad runtii tahay.

  Waxaa Badanaa lagu magacaabaa “ Kaliya ahaansho” . Ma fikirayo, ma sameynayo, Kaliya ahaansho(Xaaladdeyda kama dhexbaxayo waan ku sugnaanayaa abid). Haddii tani kuugu muuqato mid qalad ama “new-agey” waa caadi. Si isku mid ah ayaan u dareemi jiray.

Waxay u badantahay inay tahay un inaad waligaa isku dayin hadda hor Inaad aqbasho in la beddeli karo, Laakiin mahadsanid waad ku dhowdahay. Raadi meel deggan oo raaxo leh oo aad fadhiisato. Si toos ah ayaad ugu fadhiisan kartaa sariirta, kursiga, sagxadda dhulka, ama waxaad ku fadhiisan kartaa barkin, raaxo dheeraad ah.

Si quman u fadhiiso, lugaha isdhaafi. Waad xidhi kartaa indhahaaga ama Waxaad hoos u eegi kartaa dhulka, ugu yaraan laba cagood oo hortaada ah. Ku biloow inaad diirrada saarto neeftaada, oo aad u qaadato neefsasho Gaabis ah. Sanka, afka iyo hubi inaad ka neefsato Calooshaada qudheeda.

Life S.**A**.V.E.R.S

## A is for Affirmation (Xaqiijin)

*“ Waa ku celcelinta xaqiijinta oo horseeda aaminaad. Mar Alla markii aaminnaadaasi noqoto xukun qoto Dheer, Arimuhu Waxay bilaabaan inay dhacaan”*

***—MUHAMMAD ALI***

*“ Waxaad ahaan doontaa mid guuldarreysta, illaa aad ku qanciso miyir-qabkaaga xukunka ah Waxaad noqoneysaa mid Guuleysta. Tan Waxaa lagu Sameeyaa Xaqiijin”* ***—FLORENCE SCOVEL SHINN***

**W**axaan ahay kan ugu weyn!” Muxamed Cali wuxuu ku adkeeyay erayadaan si isdaba joog ah -- ka dibna wuxuu noqday sidaas. Xaqiijinta waa mid ka mid ah aaladaha ugu wax ku oolka badan ee si dhaqso leh uu qofka ku noqda qofka u u baahanyahay inuu noqdo si aad u gaadho wax kasta oo uu rabo Noloshiisa. Xaqiijinta waxay kuu ogolaaneysaa inaad qaabeyso ka dibna aad kobciso maskaxda (fikradaha, aaminsanaanta, Diirrada) ee aad u baahantahay inaad u kaxeyso meel kasta oo noloshaada ka mid ah ilaa Heerka xiga ee guusha ah.

Maaha wax kadis ah in qaar ka mid ah dadka ugu guulaha badan bulshadeena qaas ahaan dadka caanka ah sida Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Mhammad Ali, Oprah, iyo in badan oo kale Dhammaantood waxay ka dhawaajiyeen Aaminsanaantooda fikirka wanaagsan iyo isticmaalka xaqiijinta.

Waxayna ka caawisay Safarkoodii guusha iyo maalka. Haddii aad ogaatay iyo in kaleba ama aadan ogaan, Si aan kala go' laheyn ula hadalka qofka naftiisa maahan oo kaliya dadka waallan ficil ay sameeyaan.

Midkeen kasta oo inaga mid ah wuxuu leeyahay wada hadal gudaha ah oo dhexmara madaxeenna. Intooda badani waa miyir beelid , sababtoo ah taas waa annagu miyir kuma dooranno wadahadalka. Taa badalkeeda, waxaan u oggolaaneynaa waaya aragnimadeenii hore Xumaan iyo Samaanba inay dib u celiso marar badan maskaxdeena.

Gabi ahaanba waa wax iska caadi ah, waana mid ka mid ah geeddi-socodka ugu muhiimsan ee qof kasta oo naga mid ahi uu wax uga barto oo uu ku barto marxaladihiisa. Haddana, dad aad u tiro yar ayaa Qaada mas'uuliyaddaas Si firfircoonna u doorta inay ka fikiraan fikrado togan, firfircoon oo Noloshooda Beddeli Kara.

Waxaan dhowaan akhriyay tirakoob ku saabsan 80% haweenku inay Leeyihiin fikrado isliidaya oo ku saabsan nafsadooda (Muuqaalka jirka, Waxqabadka Shaqada, aragtida dadka kale ee iyaga ku saabsan, iwm.) Maalintii oo dhan.

Waan hubaa in ragga sidoo kale ay sameeyaan, in kasta oo ay noqon karto ilaa xad. Wadahadalka naftaada wuxuu saameyn weyn ku leeyahay Heerkaaga guul ee dhinacwalba oo noloshaada aad ka dooneyso(Fikir) -- Kalsooni, caafimaad,Farxad, Maal, Cilaaqaad, iwm. Haddii aadan si miyir qab ah u qaabeynin oo aad u dooran xulashooyinkaaga waxaad u nugushahay inaad ku celceliso oo aad dib ugu soo celiso cabsida, amni-darrada, iyo xaddidnaanta wixii aad soo martay.

Si kastaba ha noqotee, markaad si firfircoon u qorsheyneyso oo aad u qoreyso cadeyntaada hadafyada si aad ula jaanqaado waxa aad rabto inaad ku guuleysato iyo cidda aad u baahantahay inaad noqoto

Waxaa muhiim ah inaad Ballanqaado inaad ku celiso maalin kasta (Si aad u sarreeya) -- Isla markiiba waxay kaaga dhignaaneysa aragti maskax miyir qab ah. Xaqiijintaadu waxay ku tacalluqdaa sidii loo badali lahaa habka aad u fikirto Iyo sida aad dareemeyso si aad uga guuleysato aragtidaada xaddidan ee aad aaminsantahay Iyo Dabeecadahaaga oo aad ugu beddesho kuwa aad u baahantahay inaad Ku guuleysato.

## Sidee Xaqiijintu (Kucelcelinta) u Beddeshay Nolosheyda?

Nolosheyda ugu horreysay waxaan gaadhay awoodda xaqiijintu markii Aan la noolaa saaxibadeyda guusha gaadhay, Matt recore. Ku dhowaad Maalin kasta, Aniga oo umaleynaya inuu ii qaylinayo, ayaan usoo Dhowaanayaa albaabkiisa qolka jiifka. Isagoo ku qeylinaya “Waxaan u Qalmaa inaan guuleysto! Waxaa iga go’an inaan sameeyo wax walba oo Ay tahay inaan sameeyo maanta si aan u gaaro himilooyinkeyga isla Markaana aan u abuuro nolosha riyadeyda!” Waa maxay yaab!

Mtt wuxuu adeegsan jiray xaqiijin iyo damacyo sanado ah ee iskuday iwm si uu u abuuro heer aan caadi aheyn oo guul ah. Lahaanshaha Shan guri iyo mid ka mid ah Shabakadaha injineeriyada ee ugu sareysa dalka, marka aan gaadho da’da 25.

Khibraddeydii ugu horreysay ee Isbeddel u tallaabida iyadoo la adeegsanayo xaqiijinta (ku celcelinta) ayaa timid markii aan ka akhriyay Buugga Halyeeyga ee Napoleon Hill, Think and Grow Rich (oo aan aad ugu Boorinayo qofkasta inuu akhristo). In kasta oo aan shaki ka qabay in ku celceliska xaqiijintu ay runtii saameyn ku yeelan doonto dhinac waliba ee aan ka qiyaasayo nafteyda.

Waxaan doortay inaan bartilmaameedsado qorshaha xaddidan ee Dhacdooyinkeygi hore, dhaawicii weynaa ee i gaadhay , waxaan leeyahay runtii xasuus naxdin leh.

Haddii aad akhriso buuggeygii ugu horeeyay"Taking life head on!" Waxad ogaaneysaa xusuus kooban ee ku saabsan dhacdadii shilkeygii aan ku galay Gaadhiga. Inkastoo ay tani ay ii sababtay inay asxaabta iyo ehelladeyda Qaar ka mid ah ee igu soo booqanayeen isbitaalka ay shactiro iyo qosol iga dhigtaan intii aan xusuusta weysanaa.

La soo gudboonaanida xaddidaadda jireed ee dhabta ah sababtoo ah, Waxaa igu dhacay dhaawac maskaxeed oo sababay inuu igu beero xusuus naxdin Leh. Markasta oo qof iweydiiyo inaan xusuusto ama aan isagaas wax ka xusuusiyo (Uga sheekeeyo) , marwaliba waxaan ugu jawaabi jiray " Waan Jeclaan lahaa , laakiin runtii ma awoodo inaan ka sheekeeyo waayo Waxaan qabaa dhaawac maskaxeed iyo xusuus naxdin leh" Waxaa laga joogaa 7 sano xilligii aan galay shilka , waxaa laga yaabaa in xusuusteydu ay aheyd mid aad u xun, ugu yaraan qeyb ahaan, maxaa yeelay waligey ma aanan sameynin dadaalka aan ku aaminay inay horumarin karto nolosheeda kadib cabsi aan ka qabay isbeddelka saameynta ay igu yeelato.

Laakiin maskaxdeyda waa noole mucjiso ah oo karti leh sida aan anigu Aaminsanahay.

## Waa sidee Barnaamijkaaga?

Waxaa dhammaanteen naloo qorsheeyay heer-hoose oo miyir qab ah, inaan Ka fikirno , aaminno, una dhaqanno sida aan sameyno. Barnaamijkeenu (Waxa aad ku howlantahay qabashadeeda) waa natiijo ka dhalatay saameyn Badan, oo ay ku jiraan waxa dadka kale noo sheegeen ama ay noogu dhaga hadleen, wixii aan annagu nafteenna u sheegnay, iyo dhammaan waayaheennii hore ee nolosha aan kasoo marnay xumaan iyo samaanba.

Qaarkeen baa leh barnaamijyo (Sheekooyin tixane) noo fududeynaya inaan faraxno oo guuleysanno, halka kuwa kale oo ay suurtagal tahay in badankood leeyihiin barnaamijyo nolosha adkeynaya.

Marka, warka xun ayaa ah haddii aynaan si firfircoon u beddelin Barnaamijyadeenna, awooddeena waa la jabinayaa oo nolosheena ayaa Ku xaddidi doonto cabsi, amni darro iyo isdhigasho (Waxba ma qabsan karo).

## Shan Tallaabo oo fudud oo lagu abuuri karo xaqiijintaada(Awood, Karti, Kalsooni, Hawlkarnimo iyo Geesinimo).

- **Tallaabada: 1aad (Waxa aad si dhab ah u dooneyso).**

  Ujeeddada Qoraalka (Xaqiijin) waa in lagu abuuro macluumaad maskaxdaada sida Aaminaad, Karti iyo Dabci/Dabeecado kuwaas oo kuu sahlaya inaad abuurto ama aad hannato Fikradaha Heerarka guusha ee aag waliba ee Noloshaada, Sidaas darteed Xaqiiji, waana in marki hore si cad loo qodobeeyo waliba si sax ah waxa aad adigu rabto inay shaabahdo naftaada si aad u hagaajiso dhinac waliba Noloshaada.

Waad hagaajin kartaa Xaqiijintaada adigoo diirrada saaraya aaggaga ugu Muhiimsan noloshaada inaad ka dhisto sida Caafimaadka/Jirdhiska, Maskaxda, Dareenka, Maaliyadda, Xidhiidhada, Shaqsiyadda iwm.

BilowAdigoo ku qeexaya qoraal, waxa aad dooneyso dhab ahaan. Aragtida Fog ee aad ka leedahay waxaas aad dooneyso.Waxaad dareemeysaa fiicnaan laakiin ma heysatid dhiirragelin taas oo hore Kuugusii qaadeysa rajooyinkaaga inaad gaadho.

Waxaad dhiseysaa Fikrad Ku Saleysan yoolkaaga, waxaadna bilaabeysaa inaad qorto hadafyadaada Dhow ee maalinlaha ah ama toddobaadlaha , waxaad go'aansaneysaa hadba Goorma ayaad u tallaabi doontaa mid mid. Dhowr toddobaad ah ka dib Guushi aad kala kulantay Hadafyadaasi dhow-dhow ayaa kuusoo if-baxaya Sida gymka oo aad labo maalmood ka aado toddobaadki oo dhan adigoo Daqiiqadaha iyo saacadaha Aalamiinto kala qeybinaya.

## ❖ Tallaabada #5: Halku dhigyada Dhiirragelin iyo Falsafada

Waxaan ahay marwalba mid eeg-eega halku dhigyada dhiirragelin iyo falsafadaha taas oo aan rabo inaan ku xaqiijiyo kartideyda si aan uga helo Shidaal aan kusii dhaqaaqo si aan u gaaro guusheyda.

Tusaale ahaan, mid ka mid ah xaqiijinteyda waxay ka timid Dhiganaha "What got you here won't get you there" oo uu qoray Marshal Goldsmith. Waxaa uu qorayaa Dhiganaha Nuqul ka mid ah "Xirfadda codkarnimada waa mid u baahan dadaal iyo daacadnimo taas oo shaqsigu isaga ama iyada uu muhiim u noqoneyso Dunida uu la noolyahay (Dadka)" Waa mid ka mid ah xirfadaha Bill Clinto, Oprah Winfrey, iyo Bruce. Waana kula talinayaa qofkasta ee ilasoo xiriira inuu helo"!

Qormo kale ayaa dhaheysa” Raac Talada Tim Ferris si uu u cabiro wax-soo saarkaaga, jadwaleyntaada ama ahmiyadda waxa aad diirrada saarto ee xaga Waxqabadkaaga ama mashruuc iwm”.

Waqti kasta , waxaad arkeysaa ama aad maqleysaa hal-ku-dhigyo ku dhiirra gelinaya adiga, ama Falsafooyin xoojinaya hab fikirkaaga shaqsiyadeed :

Aadamaha, tani muhiim bay u tahay in la xoojiyo hab fikirkooda, waxay xaqiijineysaa shaqsiyadooda kaga aadan kartida ay muujin karaan. Iyadoo Diirada la saarayo maalmahan, waxaad bilaabi doontaa inaad dhexgasho Xoojinta Falsafooyin & Wadooyin Wax ku biiriya habka aad u fikireyso ee Nolosha, taas oo hagaajineysa Natiijadaada dambe ee Guusha iyo Tayada Nololeed Nooca aad dooneyso.

## Fikradaha Dambe ee ku saleysan xaqiijinta

- Si ay waxku ool ay u noqoto xaqiijintaada, waa muhiim inaad sawirato Dareen ahaan adigoo akhirnaya. Si maskaxiyyan ah adigoo ku laabanaya Weedha wax badan. Waa inaad qaaddaa mas’uuliyada oo aad ku kala saarto Xamaasadda dareenkaaga iyo awooddaada, waxay nooleyneysaa dareenkaaga.

- Waxaa kale oo ay noqon kartaaa mid faa’ido leh inaad ku darsato jirdhis Ujeeddo leh iyo inaad akhriso macluumaad ku saabsan jirdhiska si qoto dheer leh. Isku darka dhaqdhaqaaqa jirka iyo xaqiijinta ayaa ah hab weyn oo looga faa’ideysan karo awoodda isku xirnaanta maskaxdaada iyo jirkaaga.

- Maskaxda ku hay in xaqiijintaadu aysan waligeed noqon doonin “ Kama Dambeys” qabyo ah , maxaa yeelay waa inaad markasta cusbooneysiisaaa.

  Markaad sii wadatid barashada, koboca, iyo horumarka , sidaas oo kale waa in la xaqiijiyaa. Markaad la timaado hadaf cusub, riyo, caado, ama falsafad aad rabto inaad noloshaada dhex gasho, kuna dar xaqiijintaada.

  Markii aad himilo gaadho ama aad gebi ahaanba la qabsato caado cusub Noloshaada, waxaa laga yaabaa inaad u aragto inaysan mar dambe loo baahneyn inaad diirrada saarto maalin kasta, sidaasna aad ku doorato inaad ka saarto xaqiijintaada.

Ugu Dambeyntii waa inaad la jaan qaaddaa akhrinta xaqiijintaada maalin Kasta. Taasi waa sax, waa inaad akhriso maalin kasta. Sheegidda xaqiijin marmar ah waxay waxtar u leedahay sida helitaanka jimicsi marmar ah.

Ma arki doontid natiijooyin la qiyaasi karo illaa aad ka dhigato qeyb ka Mid ah nolol maalmeedkaaga. Taasi inta badan waa waxa Mucjisada Aroortii 30-Maalmood ee isbeddelka nolosha loogu talo galay.

**(Cutubka 9aad)** Waxaa uu ku saabsanyahay sameynta midkasta oo ka mid ah **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha**. Sidaa darteed waxaad iyagaa ku sameyn kartaa Dadaal la’aan.

Life S.A.**V**.E.R.S

## V is for Visualization (Muuqasho)

*"Dadka caadiga ah waxay rumeysanyihiin oo kaliya Suurta galnimada. Dadka aan caadiga aheyn uma Muuqdaan waxa suurto galka ah, laakiin waxay Doortaan wax aan macquul aheyn iyo iyagoo indha Indheynaya wax aan macquul aheyn. Waxayna Bilaabaan inay u arkaan sida ugu macquulsan."*
***—CHERIE CARTER-SCOT T***

***"U** arag sheyga sida adoo heysta Halkii ay ahaan Lahaayeen"* ***—ROBERT COLLIER***

***Muuqaalka,*** Waxaa sidoo kale loo yaqaanaa Aragtida hal-abuurka ama Maskaxda Waxay ku riyooto. Waxaa loola jeedaa dhaqanka raadinta in lagu soo saaro natiijooyin Wax ku ool ah amuurahaaga dibadda adigoo adeegsanaya mala-awaalkaaga maskaxda si aad u abuurto sawiro maskaxeed oo ku saabsan dabeecado gaar ah iyo natiijooyinka kasoo baxa Kara noloshaada.

Si isdaba joog ah ayey u isticmaalaan ciyaartooydu si ay u xoojiyaan waxqabadkooda. Aragtida waa habka aad u maleyneysid sida saxda ah ee aad rabto inaad ku guuleysato ama aad gaarto, ka dibna maskax ahaan aad ku celceliso waxa aad u baahantahay inaad sameyso si aad u gaarto.

Shaqsiyaad badan oo aad u guuleystay, oo ay ku jiraan dad caan ah ayaa ololeeyay adeegsiga muuqaalka. Iyagoo Sheeganaya inay door muhiim ah ka ciyaartay guushooda. Xiddigaha noocan oo Kale ah waxaa ka mid ah Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carey. Gool haye kale ee guuleystay, Jack Nicklaus ayaa isna leh sidan:" Marnaba Kuma Dhufan Barta (Goolka), Xitaa Ficil ahaan, anigoon ku haynin sawir muuqda oo madaxeyga ku dhex Wareegaya (Qiyaasid)".

Will Smith wuxuu sheegay inuu adeegsaday muuqaaleyn(Sawirashada maskaxda) si uu uga adkaado caqabadaha. Wuxuuna muujiyey sanadihii guusha ka hor inta uusan dhab ahaan guuleysan. Tusaalaha kale ee caanka ah waa jilaaga Jim Carrey oo isagu Iska qoray dhigane Sanadkii 1987 oo waxaa kasoo galay dhaqaale aad u Xooggan ee ah 10 Milyan oo dollar. Wuxuu Taariikheeyay "Thinksgiving 1995" Wuxuuna Ku Daray Qeyb xusuus ah hawlaha waxqabadka uu isagu sameeyay.

## Maxaad indha indheysaa?

Dadka intiisa badan waxay ku xaddidan yihiin aragtiyahoodii hore, iyagoo dib usoo celiya guuldarrooyinkii hore iyo qalbi jabka. Muuqaalka Hal-abuurka ahi Wuxuu awood kuu siinayaa inaad qaabeeysid himilada maskaxdaada mashquuli Doonto, Iyadoo la hubinayo in (Xadhiga) ugu weyn ee kugu soo foodsaarayaa uu yahay mustaqbalkaaga mid kugu qasbaya inaad dhisto.

Waa kuwan Qoraallo kooban sida aan u adeegsado Muuqaalka (Sawirashada Maskaxeed.)

## 3 Tallaabo oo Fudud oo kaa caawinaya inaad abuurto Hanaanka Muuqaalka

Kadib markaan akhriyay xaqiijinteyda , waxaan sitoos ah u fadhiyaa sariirteyda Qolka fadhiga, indhaha waan xirayaa, oo waxaan qaadanayaa xoogaa gaabis ah Neefsasho qoto dheer. Shanta daqiiqo ee soo socota, waxaan si fudud u sawiraa Nafteyda oo ku nool maalinteeda ugu habboon, anigoo fulinaya dhammaan Hawlaheyga, Kuna tamashleynaya kalsooni iyo raaxo. Tusaale ahaan, bilooyinkii aan ku Qaatay qorista buuggan, waxaan marka hore muuqaalka u arki lahaa nafteyda oo si dhib yar wax u qoreysa, kuna raaxeysaneysa geedi socodkeeda hal-abuurla Kana madaxbanaan culeys, cabsi iyo baloog qoraaleed.

Waxaan sidoo kale indha indheeyay natiijada kama dambeysta ah -- dadka oo akhrinaya buugga una sii Sheegay saaxibadooda waxa ay ku dhex arkeen Buuggan. Anigoo indha indheynaya geedi socodka oo ka mid ah mid lagu raaxeysto, kana xor ah culeyska iyo cabsida in aan tallaabo qaado oo aan ka adkaado dib u dhaca.

- **Tallaabada 1aad: Diyaar Garow**

  Dadka Qaar waxay jecelyihiin inay muusikada aaladdaheeda ay ku ciyaaraan. Sida classic baroque (Ka fiiri waxkasta hal-abuurka) -- Inta lagu jiro muuqaalkooda. Haddii aad jeclaan laheyd inaad ku tijaabiso garaacista muusikada, ka dhigo volume-ka mid hooseeya kadibna ku fadhiiso kursi, sariir, sagxad iwm.

  Si qoto dheer leh u neefso, maskaxdaada nadiifi, una diyaar garow inaad wax aragto oo aad riyooto.

- **Tallaabada 2aad: Muuji waxaad dhab ahaan dooneysid.**

  Dad badan ayaan dareemin si raaxo leh aragtida guusha xitaa waxay ka baqayaan inay Iska caabin kala kulmaan aaggan.

  Qaarkood xitaa waxay dareemi karaan dambi inay ka tagayaan kuwa kale 95% marka ay noqdaan kuwa guuleystay.Odhaahdan caanka ah ee kasoo baxday Marianne Williamson Buuggeedii Ugu iibka Badnaa “A Return to Love” ayaa laga yaabaa inay la mid noqoto qofkasta oo dareema caqabado maskaxeed ama shucuur markii isku dayayo inuu arko: “ Cabsida noogu daran waxay tahay inaan nahay awood aanu qiyaas karin. Waa iftiinkeenna, maahan mugdigeenna kan(Guusha).

  Haddii aad rabto wax kasta oo aad dooneyso, samee wax kasta oo aad rabto saad u gaadho taas. Muuji himilooyinkaaga waaweyn, himilooyinkaaga qotada dheer, iyo kuwa ugu Xiisaha badan Kana qeyb qaado dhisida dareenkaaga si aad u sareysiiso wax ku oolnimada Muuqaalkaaga(Waxa aad ku hamineyso inaad sawirato).

  Markasta oo aad si muuqato u aragto aragtidaada, ayaa lagugu qasbi doonaa inaad Qaaddo tallaabooyinka lagama maarmaanka u ah si aad u rumeyso riyadaada, horey ugu sii soco mustaqbalka si aad u aragto naftaada inay gaareyso natiijooyinkeeda Wanaagsan iyo Sidoo kale waxaad eegi kartaa mustaqbalka dhow dhammaadka Maalinta ama mustaqbalka fog, sida aan sameeyay intii aan qorayay Buuggan, Markaan indha indheeyay dadka akhriyay, jeclaanaya buugga kulana talinaya Saaxibadooda inay la qaataan oo ay iyaguna akhristaan.

Muhiimadu waxay tahay inaad rabto inaad aragto adoo fulinaya wixii aad damacday inaad fuliso, Waxaadna rabtaa inaad khibrad u hesho sida wanaagsan oo aad raacdo himilooyinkaaga si aad u gaarto hadafyada aad hiigsaneyso.

## Fikradaha ugu Dambeeya ee Aragtida

Marka lagu daro akhrinta xaqiijintaada Aroornimo, Sameynta hanaankan fudud ee Aragtidaada maalin kasta waxay ay sare u qaadi doontaa hab fikirkaaga maskaxda iyo miyir qabkaaga si aad ugu guuleysato himilooyinkaaga.

Waxaad bilaabi doontaa inaad si toos ah ugu noolaato argtidaada kugu habboon oo aad runta ka dhigto. Aragtida Himilooyinkaaga iyo Riyadaada khubarada qaar ayaa aaminsan inay soo Jiidan karto Himilooyinkaaga nolosha. Haddii aad aaminsantahay iyo haddii kaleba, Waxaa jira codsiyo wax ku ool ah oo muuqaal ah(Aragti). Markii aad aragto waxaad Rabto, waxaad kicineysaa shucuuur kor u qaadeysa niyadaada oo kuu jiideysa Dhanka aragtidaada.

Markasta oo aad si muuqata u aragto waxaad rabto, iyo sida aadka ah ee aad ugu ogolaato naftaada inaad la kulanto hadda dareenka aad Dareemi doontid marka aad gaarto yoolkaaga, ayaa in badan aad ka dhigeysaa Suurtagalnimada inaad ku gaarto runta.

Markaad maalin walba aragto, waxaad isku waafajineysaa fikradahaaga iyo Dareenkaaga iyo waliba aragtidaada. Tani waxay fududeyneysaa inaad sii wadato Dhiiragelinta aad u baahantahay inaad sii waddo qaadista ficillada lagama maarmaanka ah. Aragtida (indha indheyntu) waxay noqon kartaa gargaar xoog Leh oo looga gudbo caadooyinka isxaddidaadda sida dib u dhigista iyo qaadista ficillada lagama maarmaanka u ah inaad ku guuleysato yoolalkaaga.

Waxaan kugula talinayaa inaad ku bilowdo kaliya Shan daqiiqo oo muuqaal ah (oo aad ku sawirato mustaqbalkaaga). Si kastaba ha noqotee, cutubka soo socda 6-da Aroornimo ee Mucjisada Waxaan ku barayaa sida aad ku heli karto Faa'idooyinka aragtida maalin waliba Daqiiqad.

Life S.A.V.**E**.R.S

## E is for Exercise

*“ Haddii aad sameyn waqti aalamiinto, waa inaad Sameysataa Waqti aad u yeedhato Xanuunnada”*

***-- ROBIN SHARMA***

***“*** *Aaalamiintada kaliya dadku ay sameeyaan waa, Bootinta iyo In la daba Ordaan asxaabtooda”*

***-UNKNOWN***

Jimicsiga Aroortii waa inuu noqdo mid aasaasi u ah caadooyinkaaga maalin laha ah. Markaad jimicsi sameyso xitaa daqiiqado yar aroor kasta waxay si weyn kor ugu qaadeysaa tamartaada. Waxay sare u qaadeysaa caafimaadkaaga, waxay sidoo kale Hagaajineysaa isku kalsoonnaantaada iyo samaqabka shucuurtaada. Waxayna kuu suurta gelineysaa inaad si fiican u fikirto oo aad waqti dheer aad feejignaato.

Waxaan dhowaan arkay fiidiyow indhaha furaya oo ay ka dhex muuqdaan khabiirro ku takhasusay horumarinta shaqsiyadeed iyo ganacsadayaal milyaneerro ah oo iskood u Gaadhay darajada milyaneernimada. Eben Pagan, oo ay wareysiga la yeelatay Qoraaga ugu fiican Anthony Robbins. Tony ayaa Weydiidayay “Eben, Waa Maxay furahaaga #1 ee guusha?” Dabcan, aad baan u dhiirrageliyay nafteyda markii jawaabta Eben ay aheyd “Ku Billow subax kasta dhaqan shaqsiyeed. Taasi waa furaha ugu Muhiimsan ee guusha. ” Kadib wuxuu sii waday inuu ka hadlo muhiimada jimicsiga Aroortii. Eben wuxuu yiri, “Subax kasta, waa inaad sare u qaaddaa heerka garaaca wadnahaaga oo aad u heshaa dhiiggaaga oo aad sanbabkaaga uga buuxisaa oksijiin.”

Wuu sii waday, “ Ha jimicsanin dhammaadka maalinta ama bartamaha maalinta. Iyo xitaa haddii aad jeceshahay inaad jimicsi sameysid waqtiyadaas, had iyo jeer ku dar ugu yaraan 10 ama 20 daqiiqo oo bootin ah.”

Faa’idooyinka jimicsiga aroortii waa kuwo aad u tiro badan oo la iska indha tiro. Kasoo kicitaanka iyo kor u qaadista maskaxdaada, iyo ka caawinta inaad joogteyso heerar sare oo Tamar ah maalintii oo dhan.

Waxaan bilaabay ku celcelinta jimicsiga waxyar kadib markii aan abuuray Mucjisada aroornimo, waana sameynayay waana jeclaa. Waa nooc jimicsi oo Dhameystiran, maaddaama ay isku dareyso fidinta tababarka xoogga leh halka Wadnahuna uu garaacmayo waana orodka ama bootinta.

## Fikradaha ugu Dambeeya ee Jimicsiga

Waad ogtahay haddii aad rabto inaad ilaaliso caafimaadkaaga oo aad kordhiso tamartaada, waa inaad si joogto ah u jimicsato. Taasi war uma ahan qofna. Laakiin waa wax aad u fudud in cudurdaar la sameeyo sababta aan jimicsi u sameyneyn. Laba ka mid ah kuwa ugu waaweyn ayaa ah “ Waqti kaliya ma heysto” Iyo “ Aad ayaan u daallay.” Ma jiraan wax xaddiday cudurdaarrada aad ka fikiri karto. Subaxa mucjisada runtii waa dariiq lagu kalsoonaan karo si looga fogaado Dhammaan cudurdaarkaas, jimicsigana looga dhigto caado maalinle ah.

Life S.A.V.E.**R**.S

## R is for Reading (Akhrinta)

*"Qofka aanu wax akhrineyn, wax faa'ido leh*
*Uguma fadhiyo kan wax akhrinaya"* ***--MARK TWAIN***

*"Akhrintu waa jimicsiga maskaxda ay ku kala*
*Fiddo Sida jirka uu ugu dhismo Aalamiintada,*
*Akhrinta Buuggaagta aan Badino"* ***--MATTHEW KELLY***

**A**khriska, oo ah ficilka Shanaad ee S.A.V.E.R.S-ka Nolosha, Waa wadada ugu Dhaqsaha badan ee wax loogu beddelayo qeyb kasta oo noloshaada ka mid ah. Waa mid ka mid ah hababka ugu dhaqsaha badan ee lagu helo Aqoonta, fikradaha iyo xeeladaha aad u baahantahay si aad ugu guuleysato Heerka 10aad meel kasta oo noloshaada ka mid ah.

Furaha ayaa ah inaad wax ka barato khubarada -- Kuwa horey u sameeyay waxaad rabto inaad sameyso. Dib ha u cusbooneysiinin garaangarta (Circle-ka Nolosha ee iyagu abuurteen). Habka ugu dhaqsaha badan ee lagu gaadho Waxkasta oo aad rabto waa inaad isku daydo gaadhista guusha waddadeeda.

Iyada oo xaddiga buuggaagta laga heli karo mowduuc kasta, Ma jiraan wax xaddidan oo aqoon ah oo aad ku heli karto Akhriskaaga Maalin laha ah. Waxaan dhowaan maqlay qof dhahaya jees-jees, aad Ayaan ugu faraxsanahay dhawaqan, "Haa, Haa ma akhriyo buugaagta".

Ma Hubo haddii ay tahay naftiisa ama wacyigiisa oo kaliya laakiin wuxuu seegaa bixinta aqoonta aan xaddidneyd, koritaanka aan xadka laheyn iyo fikradaha nolosha beddelaya ee uu ka heli karo qaar ka mid ah shaqsiyaadka ugu quruxda badan adduunka ee guuleystay balse Kumaa caqligiisa saliimka ah Dooranaya inuu sidaasi sameeyo?

Wax kasta oo aad u rabto noloshaada, waxaa jira Buugaag aan tiro laheyn aanu Lambar Qura lagusoo koobi Karin oo ku saabsan sida loo helo. Ma rabtaa inaad noqoto maal-qabeen, taajir, milyaneer dhaqaalo badan heysta? Waxaa jira Buugaag ay qoreen kuwo ku guuleystay halka ugu sarreysa ee guulaha dhaqaale Taas oo ku Bari doonta sida aad adiguna ku gaari laheyd. Waa kuwaan Qaar ka Mid ah kuwa ugu cadcad:

§ Think and Grow Rich by Napoleon Hill
*(Kobac Qani ahaansho & Fikir).*
§ Secrets of the Millionaire Mind by T. Harv Eker
*(Siraha Maskaxeed ee Mil-yaneerka).*
§ Total Money Makeover by Dave Ramsey
*(Dib Uhabeynta Guud ee Lacagta)*

Waxaa laga yaabaa inay jiraan buugaag badan oo ku saabsan sida saxda ah ee la xiriira jaceyl, Romaantig, ama jaceylka guud ahaan. Waxaana ugu xiiso badan Kuwan hoos ku xusan:

§ The Five Love Languages by Gary D. Chapman
*(Shanta Luuqadood ee Jaceylka)*
§ The SoulMate Experience by Jo Dunn
*(Khibradda Jaal U Sameynta Naftaada)*
§ The Seven Principles For Making a Marriage Work by John M. Gottman and Nan Silver
*(Toddobada Mabda' ee Guurku u Shaqeeyo)*

Haddii aad jeceshahay inaad beddesho Cilaaqaadkaaga, si aad ah u kordhi isku kalsoonaantaada nafeed, sidoo kale hagaaji xiriirkaaga ama xirfadaha qancinta sidoo kalena baro sida loo noqdo maalqabeen, ama loo hagaajiyo qeyb kasta oo noloshaada ka mid ah.

Badankood Waxaad ka heli kartaa Buugaagta ceynkaas www.Amazon.com - Waxaadna ka heli doontaa Buugaag fara badan ee qeyb kasta oo noloshaada ka mid ah oo aad rabto inaad horumariso.

Kuwa doonaya inay yareeyaan raadkooda kaarboonka, ama ay keydiyaan Lacag, waxaan sidoo kale kugula talinayaa inaad ka faa'ideysataan Maktabadaha deegaankaaga ama aad iska hubiso oo aad internetku ka baadi goobto buugga aad jeceshahay inaad akhriso.

## Fikradaha Ugu Dambeeya ee Wax Akhrinta Ku Saabsan

- Ka bilow inaad niyadaada geliso ka hor inta aadan bilaabin akhrinta Maalin kasta.

  Isweydii sababta aad u akhrineyso buuggaas – maxaad Dooneysaa inaad ka faa'ideysato, Maskaxdana ku haay natiijada kaaga soo bixi doonta kadib markaad akhriso.

  Qaado daqiiqad aad hadda ku sameyso midani adoo isweydiinaya waxa aad ka faa'ideysaneyso akhrinta buuggan (Mucjisada Aroortii). Makaa go'an tahay inaad wada dhammeyso? Waxaa taas ka sii muhiimsan, miyay kaa go'antahay inaad hirgeliso waxa aad ka baraneyso buuggan dhexdiisa oo aad ficil u beddesho. adoo raacaya Buugga Mucjisada Aroortii, 30-Ka Maalmood ee aad ku akhrineyso ku biiri ficilada uu ku farayo inaad sameyso.

  Kuwo badan oo jimicsi sameeya aroornimada waxay isticmaallaan waqtigooda akhriska inay ku qabsadaan oo ay akhristaan kitaabada diinta sida Qur'aanka, Bible-ka, Towreed iwm.

- Waxaan rajeynayaa inaad qaadatay taladii aan ku siiyay oo aad hoosta ka xariiqatay. Si aan uga faa'ideysto buug kasta oo aan akhristo oo ay ii fududaato inaan markale dib u eego waxa ku jira mustaqbalka, waxaan hoosta ka xariiqayaa ama gobaabinayaa wax kasta oo aan doonayo inaan dib u booqdo, waxaana qoraallo ku sameeyaa meerimaha si aan u Xusuusto sababta aan hoosta uga xariiqay qeybtaasi gaarka ah.

(Mooye, dabcan , waa dhigane maktabad). Nidaamkan calaamadeynta dhiganayaasha sida aan u akhriyay wuxuu ii oggolaanayaa inaan ku soo laabto waqti kasta oo aan dib u soo ceshado dhammaan cashirradii muhiimka ahaa, fikradaha, iyo Faa'idooyinka anigoon u baahnay inaan dhiganaha markale akhriyo.

Dabool ama laabo bogga ama page-kaas, Waxaan si aad u weyn kugula Talinayaa inaad dib u akhriso dhiganayaasha horumarka shaqsiyadeed Ee Wanaagsan. Marar dhif ah ayaan akhrin karnaa dhigane hal mar oo Aan wada fahmi karnaa dhammaanba qiimaha buuggaas waxa uu nagu Biirin karo. Ku guuleysiga heer sarre ee aag kasta waxay u baahantahay Soo noqnoqasho -- in lagu soo bandhigo fikradaha qaarkood, xeelado ama Farsamooyin si isdaba joog ah, Illaa ay ku xiranto maskaxdaada miyirqabka ah.

Tusaale ahaan, haddii aad rabto inaad barato karatee, ma baran doontid Farsamooyinka hal mar ka dibna waxaad u maleyneysaa. "Waan wada helay Dhammaan". Maya, waxaad baran laheyd farsamooyinka, waadna ku dhaqmi Laheyd, kadib waxaad ugula noqon laheyd dareenkaaga oo mar kale ayaad Qasab ka dhigi laheyd inaad barato, oo aad ku celceliso nidaamka boqolaal Jeer si aad u barato hal farsamo.

Barashada farsamooyinka ee lagu hagaajiyo Noloshaada waxay u shaqeysaa si isku mid ah, wax badan ayaana jira ee ah Qiimaha dib u akhrinta Dhigane aad horay u taqaannay wuxuu leeyahay Xeelado noloshaada hagaajin Kara marka loo eego akhrinta dhigane cusub Ka hor inta aadan baran xeeladaha kii ka horeeyay.

Markasta oo aan akhrinayo Buug oo aan arko inay run ahaantii saameyn ku Yeelan karto qeyb ka mid ah nolosheyda, waxaan u heellanahay inaan dib hadane u akhriyo dhiganahaas ama ugu yaraan dib u akhrio qeybaha aan hoosta ka xariiqday, goobaabiyay oo aan iftiimiyay.

Waxaan akhriyay Dhiganaha (Think and Grow Rich) Sida ugu badan seddex jeer, badanaana dib ayaan ugu laabtaa sanadka oo dhan. Dib u akhrintu waxay u baahantahay edeb, maxaa yeelay sida caadiga ah waa "madadaallo" badan in la akhriyo Dhigane aadan weligaa marqura ku celin waxay noqon kartaa caajis.

Maxaa diidaya inaad ku tijaabiso buuggan? Ku dadaal inaad dib u akhriso isla marka aad dhameysato si aad u qoto-dheereyso barashadaada maskaxeed Isla markaana naftaada u siiso waqti dheeri ah si aad u hanato Aroornimo Mucjiso leh.

## Mahadcelinta 2.0

Waxaan sidoo kale la kulmay mahadcelin badan oo ah qaab aanu waligey arkin ama isoo Marin nolosheyda. Markii aan ka akhrinayay joornaalkeyga, Shaqsiyadeyda anoo dib u jaleecaya dhammaan dadka waaya aragnimada U Saaxiibka ah waxaan ka qaatay Mahadcelin Sanadkaasi oo dhan. Sidii aan Daqiiqadahaas ugu jiray Kalsoonida aan dareemay, waxaan durboba qudheyda Mahadnaq siiyay nafteyda. Waxay aheyd waayo-aragnimo la yaab leh.

**Kobaca la dardar-geliyay –**

Kadib, waxaan bilaabay inaan taabto meesha ugu sareysa ee qiimaha aan Ka heli lahaa dib u eegistayadii joornaalada (Qoraallada). Waxaan la Soo baxay xaashi madhan, sadar ayaan hoos ka xariiqay, waxaan ku Qoray laba cinwaan dusha sare: Cashiradii laga soo bartay nolosha Iyo Ballanqaadyo cusub.

Markii aan akhriyay boqolaal ka mid ah qoraalladeyda joornaalka, Waxaan is arkay inaan dib u qabto daraasiin cashiro qiimo leh. Nidaamkan ka dib u qabashada cashiradii aan ka bartay iyo sameynta Ballanqaadyo cusub si aan u hirgeliyo, waxay iga caawiyeen Koritaankeyga shaqsiyadeed iyo horumarkeyga in ka badan inti hore.

Inkasta oo ay jiraan faa'idooyin badan oo mudan in la ilaaliyo oo lagu Qoro joornaal maalinle ah, in yar oo ka mid ah oo aan hadda sharraxay, Halkan waxaa ku yaal dhowr ka mid ah kuwa aan ugu jeclahay:

- ✓ **Hano Cadeyn -** process-ka wax-qorista, waxay nagu qasabtaa inaynu Si qoto dheer leh u fikirno dabeetona aan fahamno.

  Waxqorista waxay ku Siineysaa cadeyn kuu ogolaaneyso fikir maskaxeed, waxayna kaa caawineysaa inaad xaliso dhibaatooyinka.

- ✓ **Qabo Fikradaha -** Waxqorista waxay sidoo kale kaa caawineysaa kaliya inaad ballaadhiso fikradahaaga xitaa waxaad mamnuuceysaa inaad mid ka mid ah fikradahaaga muhiimka ah lumisa taas oo ficil noqon karta Mustaqbalka.

- ✓ **Dib u eeg cashirada -** Waxay kuu saamaxeysaa inaad dib u eegto Dhammaan cashiradii ay noloshu ku bartay.

- ✓ **Ka Mahadnaq Horumarkaaga -** Waa wax cajiib ah in lagu laabto iyo Sidoo kaleba dib loo akhriyo qoraallada wixii aan qornay sanad ka hor oo aan aragno horumaro ceynkee ah ayaa inoo qabsoomay.

  Waa mid ka mid waxyaabaha aynu xoojineyno, Kalsoonideena dhiiragelin. Mana ahan wax la koobiyeyn karo.

**Muhiimada: Miyay ku dhaawaceysaa ama way ku caawineysaa?**

Bogagga furitaanka ee cutubkan, waxaan uga hadalnay adeegsiga **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha**. Si loo adkeeyo "Kartidaada".
Bini-aadamka waxaa Shardi u ah inuu yeesho wax ugu yaraan uu ku noqdo wax ku oolnimo. Waxaana muhiim ah inaan diirada saarno meelaha inaga banaan. Waxaynu kujirnaa meel u dhaxeysa nolosha iyo meesha aan dooneyno in aynu noqono, inta u dhaxeysa wixii aan qabanay iyo wixii aan lahaan Karnay ama aan dooneynay inaan dhameystirno iyo fariga u dhaxeeya cida aan nahay iyo aragtideena himiladeed ee qofka aan aaminsannahay inaan noqono.

Dhibaatada tan leh ayaa ah in waxqabadka goosgooska ahi uu wax u Dhimayo kalsoonidayada iyo is-muujintayada, taasoo noo horseedi karta Inaan dareemo inaanan heysan wax nagu filan oo aan dhammeystirneyn.

Ku guuleystayaasha nolosha ee heerar sare gaaray si joogto ah ayay u indha indheynayaan waxqabadyadooda iyaga oo isku dhalleeceynaya qaladkasta iyo cillad kasta oo aan waligood dareemin wax kasta oo ay sameeyaanna ay doonayaan inay kuwada guuleystaan.

Ku guuleystayaasha ugu sarreeya Kuwa miisaaman oo diirrada saaraya gaadhitaanka guusha heerka 10aad ee ku dhowaad meel kasta oo nolosha ka mid ah aad ayay ugu mahadsantahay iyagu inay hagaajiyaan.

Waxay si joogto ah u qaddariyaan naftooda wixii ay qabteen, oo ay had iyo jeer waxay ku nabdoon yihiin halka ay joogaan noloshooda. Caadi ahaan, markii maalin, usbuuc, bil ama sanad ay dhammaato, oo aan ku jirno habka Gapfocus (Diirrad saarida farqiga), waa wax aanu macquul aheyn in la ilaaliyo qiimeynta saxda ah ee nafteena iyo horumarkayaga.

Tusaale ahaan, haddii aad 10 arrimood ku laheyd liistigaaga wax u qabashada maalintaas haddii aad dhammeystirtay lix ka mid ah Gapfocus-kaaga ayaa kuu keenaya inaad dareento inaadan helin wax walba oo aad sameysay oo aad dooneysay inaad sameyso. Inta badan dadku waxay qabtaan Daraasiin, xitaa boqolaal waxyaabo oo sax ah maalintii iyo waxyaabo yara Qaldan oo isku dhex jira.

Xusuusta oo aad dib ugu celiso maskaxdaa, wax micno leh kuma soo Biirineyso Boqolkii waxyaabood ee saxda ahaa ee aad sameysay. Waa hubaal inay ka xiiso badantahay kuwa soo socda ee aad sameyn Laheyd, Sidaasi darteed waxaad si qoto dheer ugu raaxeysaneysaa Safarkaaga maalinkasta, waxaad ku dareemeysaa wanaag wixii Horumar ah ee aad horay u sameysay, waxaadna u isticmaashaa heer hufnaan ah oo aad u sareysa si aad u dardar geliso natiijooyinkaaga xiga.

## Qoraaga wax ku ool ah

### 3 Tallaabo oo fudud oo lagu bilaabi karo Waxqorista ama lagu hagaajiy Nidaamkaaga waxqorista.

1- **Dooro Qaab:** Waxaad u baahantahay inaad go'aansato marki hore hanaanka iyo macluumaadka aad qoreyso iyo waliba halki aad ku qori laheyd. Marka aad isticmaaleyso aaladda ama waraaq joornal madhanba, waxaa jira Faa'idooyin iyo qasaaro labada qaab ah, laakiin runtii waxay ku timaadda Dooqaaga shaqsiyadeed , waxaadna doorbideysaa qoraallo ku saabsan Joornaalkaaga maalinlaha ah.

2- **Hel Joornaal:** Marka ay timaado joornaaleynta caadiga ah, adiga Oo isticmaali Kara Buug 99 cent ama Notebook-ga waxa la yidhaahdo. Waxaad u joornaaleyn kartaa si maalinle ah adigoo ku riyaaqaya hadba Inta aad ka qorto.

3- **Go'aanso waxa aad qoreyso:** Waxaa jiro waxyaabo aanu dhammaad Laheyd oo noloshaada ah oo aad wax ka qori karto iyo noocyo joornaallo ah oo aan la tirin karin, Sida joornaallada(Qoraallada) Mahadcelinta, Joornaallada Riyada(Himilooyinkaaga), Joornaallada Dalabka Cunta, Joornaallada Jadwalka Jimcisiga iwm.

   Waxaad wax ka qori kartaa hadafyadaada, qorsheyaashaada, qoyskaaga , ballanqaadyadaada, Cashirada ay Noloshu kusoo bartay iyo waxkasta oo kale oo aad dareento inaad u Baahantahay inaad diirrada saarto noloshaada.Qaabka aan wax u qoro wuxuu u dhaxeeyaa inuu noqdo mid si gaar ah u qeexan, habeysan si maskaxiyan ah iyo qiirro ah inaad ku guuleysaneyso.

## La Qabsashada S.A.V.E.R.S-ka Nolosha.

Cutubka 8aad: Habeynta Mucjisada Aroorti si ad ugu habboonaato qaab Nololeedkaaga. Waxaad baran doontaa sida aad u habeyn karto ku dhowaad dhinac kasta oo ka mid ah Aroornimada Mucjiso si aad ugu habboonaato noloshaada. Waqtigaan la joogo , Waxaan rabaa inaan kula wadaago dhowr fikradood oo si gaar ah loogu wajahayo qaabeynta **S.A.V.E.R.S-ka** Nolosha iyadoo ku saleysan Jadwalkaaga iyo dooqaaga.

Nidaamkaaga Aroornimo ee hadda socda Wuxuu kaliya kuu oggolaan karaa inaad ku habboon tahay 20 daqiiqo ama 30 Daqiiqo oo aad ka qaadato Aroortaada mucjisada.

Halkan waxaa ku qoran tusaale jadwal caadi ah oo 60-daqiiqo jadwalka Aroornimadaada mucjisada, adoo adeegsanaya S.A.V.E.R.S-ka Nolosha.

**The Miracle morning*TM* (60 Min.) Sample Schedule:**
*-- USING THE LIFE S.A.V.E.R.S –*

*Aamusnaan (5 Daqiiqadood)*
*Xaqiijin (5 Daqiiqadood)*
*Riyoo (5 Daqiiqadood)*
*Aalamiinto (20 Daqiiqadood)*
*Akhrin (20 Daqiiqadood)*
*Wax-qorid (5 Daqiiqadood)*

***Guud-ahaan: 60 Daqiiqo***

Si isku xigxiga u sameeyo **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha**. Sidoo kale marwaliba Sameey Waxaad jeceshahay, Dadka qaarkii waxay doorbidaan inay Jimicsigooda marka hore sameeyaan, si ay kor ugu qaadaan qulqulka dhiigooda una soo toosaan.

Si kastaba ha noqoteem waxaad doorbidi laheyd inaad jimicsi sameyso sida hawshaadii ugu dambeysay **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha** marka waa inuu dhidid badan kaa baxaa si uu iskugu kaa dheeli tirnaado Caafimaadkaaga. Subaxa Mucjisada, Shaqsiyan waxaan door bidaa inaan ku bilaabo si nabad ah, aan aaminsanahay waxwaliba ee aan maalintaas qaban lahaa inay guul iigu dhammaaneyso iyo ujeeddo inaan kusoo tooso.

Si aan si tartiib tartiib ah ugasoo tooso hurdada, maskaxdeydana nadiifiyo una sheego iyada (Maskaxdeyda) ujeeddooyinkeyga. Si kastaba ha noqotee, tani waa Mucjisada aroornimadaada ee ma ahan teyda - Marka si xor ah u tijaabi taxanaha kala duwan oo arag midka aad Jeceshahay.

## Fikradaha ugu Dambeeya ee S.A.V.E.R.S-ka Nolosha

Wax waliba way adagyihiin ka hor inteysan fududaan. Khibrad kasta oo Cusubi waa raaxo la'aan ka hor intaanad u dadaalin way adagtahay balse Raaxo ayaa ka dambeysa. In badan oo aad ku dhaqanto **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha**, Si dabiici ah oo caadi ah ayuu midkasta u dareemi doonaa.

Xusuusnow in markii ugu horreysay ee aan fikirayo ay aheyd ku dhowaad daqiiqado badan si aan usoo saaro ciladaheyga. Hadda, waan jeclahay fikirka inkasta oo aanan si joogto ah u fikireynin. Waxaan kuugu marti-qaadayaa inaad bilowda **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha** Hadda si aad u barato midkasto oo iyagu ka mid ah kuna raaxeysato.

Cutubka soo socdo waxaad baran doontaa sida loo sameeyo subaxa mucJisada iyadoo laga helayo faa'idooyinka oo dhan dhammaan lixda **S.A.V.E.R.S-ka ee Nolosha** kaliya 60 Daqiiqadood Maalintii.

## Cutubka 7aad

### Lixda Daqiiqo ee Aroornimadaada Mucjiso (Dadka Mashquulka ah)

*"Marka la eego, dhammaanteen waxaan dooneynaa Inaan faraxno. Dhanka kale, dhammaanteen waan Ognahay waxyaabaha naga farxiya. Laakiin ma Sameyno waxyaabahaas, Sababta fududna waxay Tahay aad ban u mashquulsanahay iwm laakiin Kaliya isku day inaad Faraxsantahay"—**MATTHEW KELLY***

***"Ma** hayo waqti aan ku tooso aroortii" – **UNKOWN***

Oh! Mashquul baad tahay Yaab! Waxaan moodayay inay aniga uun ii tahay. Malaha Su'aasha ugu caansan ama welwelka wuxuu ka bilowdaa Aroortii. Markii ugu horreysay ee aan xaqiiqada ku guuleysto ee ku saabsan sida Heerarkeenna guusha (Iyo Fulinta awooddeena) ee aag kasta oo nolosha ka mid ah ay ugu xaddidan yihiin gaadhista heerkanaga, darajo aanu ka fileynin Sida Horumarka shaqsiyadeed.

Caqabadda ugu weyn ee aan qabay waxay aheyd inaan heli Kari waayay waqti aan ku hawlgeliyo xaqiijinteyda. Sidii aan u horumariyay idinlana wadaagay Aroornimadeydii Mucjiso ee aan Ku Dhaqmayay Sanadihii lasoo dhaafay, waxaan ogaaday in sidaas si lamid ah aad adiguna u baahantahay inaad sameyso. Waxaana diyaariyay oo aan horumariyay 6 Daqiiqadood oo ay kaaga bilaabato aroortaada mucjisada adigoon maalintii oo dhan wax fikir ah oo ku dhibaateeya iyo stress ama isku buuq aadan gelinin Nafaatada.

Waxaan maleynayaa inaynu cod u qaadno si aan u maalgelino 6 daqiiqo ee aan ku noqon laheyd shaqsiyada iyada isbeddeli laheyd ee ay gaadhi laheyd heerarKeeda guusha iyo farxadda, runti waxaan u wada baahannahay inaan noolaano Bilaa sabab. Laakiin waa waajib xitaa hadii uu nagu adkeeyo waqtiga. Waxaan Umaleynayaa inay layaab tahay daqiiqadaha xiga sida akhrinta ama inaa Ogaato qaabka xawliga ah ee ay isku doorineyso noloshaada lixdan daqiiqo!

Bal Qiyaas adigu, Lixdaada daqiiqadood ee Aroortii hadii ay sidani ku bilaabato Natiijadaada maalintii sida ay noqon karto.....

## Daqiiqada Koowaad

Qiyaas inaad naftaada si nabad ah ugu soo toosisid aroortii, adigoo hammi weyn leh oo dhoola cadeynaya. Halkii aad si taxadir la'aan ugu degdegi laheyd maalintaada mashquulka badan ee culeyska badan saaranyahay, waxaad daqiiqada ugu horeyso ku qaadaneysaa Fadhi iyo aamusnaan waliba si deggan oo niyad ah oo nabdoon, Si qoto dheer Lehna u neefso, waxaa laga yaabaa inaad tiraahdo duco mahadcelin si aad u Qadariso Daqiiqadaada koowaad ee fikirka. Waadna dejineysaa maskaxdada, Waad nassiinneysaa jidhkaaga, waxaadna u oggolaaneysaa dhammaan Walbahaarka inuu tirtiro oo uu dhalaaliyo. Waxaad horumarineysaa dareen Qoto dheer oo ah nabad, ujeeddo iyo jiheynta noloshaada.

## Daqiiqada Labaad

Waxaad lasoo baxeysaa xaqiijintaada maalinlaha ah. Kuwaas oo ku xusuusinaya Kartidaada aan xaddidneyn iyo ahmiyadahaaga ugu muhiimsan. Adiguna kor iyo hoosba waad akhrineysaa. Marka waxaad diirrada saareysaa waxa adiga Kuugu muhiimsan, heerkaaga dhiirragelinta gudahana wuu sii kordhayaa.

Markaad fiiriso waxa aad ku heelantahay, ujeeddooyinkaaga iyo waxa yoolalkaagu ay yihiin waxay dib usoo nooleyneysaa inaad ficillo lagama maarmaan ah ku noolaato adigoo ku taammaya inaad noqotid qofka aad ku riyooneyso inaad noqoto.

## Daqiiqada Seddexaad

Indhaha ayaad xidheysaa, waadna arki kartaa riyooyinkaaga kuwaas oo kuugu Dhiirragelinaya gaadhista yoolalkaaga. Waxaadna arkeysaa naftaada oo aad iyo aad ugu raaxeysaneysa shaqadeeda, u dhoola cadeyneysa asxaabta iyo qoyska Iyo waxaad gelin naftaada inaad fuliso dhammaan waxaad uga baahantahay Maalintaas oo ah waxaad ku riyootay markaad indhaha isku qabatay.

## Daqiiqada Afaraad

Waxaad ku qaadaneysaa hal daqiiqo inaad ku qorto mid ka mid ah waxyaabaha aad isla xilligaa si dhab ah u qabatay adigoo naftaada kaga mahadnaqaya. Way ku faaneysaa naftaada waxaana ka go’aan inay natiijooyin abuurto maalintaas. Markaad sidaasi sameysid, waxaad naftaada u abuureysaa awood, karti iyo Kalsooni maskaxeed.....

## Daqiiqada Shanaad

Kadib waxaad Akhrisaneysaa Buugaag iskaa wax u qabso ah oo aad maalgashato hal daqiiqo oo mucjiso ah akhrinta bog ama labo bog.

Waxaadna Baraneysaa fikrado cusub, oo aad ku dari karto maalintaada taas oo hagaajin doonta Natiijooyinkaaga shaqada ama cilaaqaadkaaga. Waxaadna ogaan doonta wax uun aad dareemi karto inaad ka fikirto oo aad sawirato.

## Daqiiqada Lixaad

Ugu Dambeyntiina, waad istaageysaa oo daqiiqada ugu dambeyso jidhkaaga ayaad Dhaq-dhaqaajineysaa muddo 60 ilbiriqsi oo aalamiinto (Push ups iwm). Waxa Laga yaabaa inaad orod xiiseyneyso sidoo kale bootinta aad xiiseyneyso, Haa Waad ku sameyn kartaa Halkaas daqiiqo.

Muhiimadu waxay tahay inaad sare u qaado garaaca wadnahaaga, abuurista Tamar iyo kordhinta awooddaada. Maxaad dareemi laheyd haddii taasi ay tahay sida aad uga faa'ideysatay 6-da daqiiqo ee ugu horeysa maalin kasta? Sidee ayay tayada maalintiina noloshaada u hagaagi laheyd? Kulama talinayo inaad kusoo koobto Aroornimadaada Mucjiso lix daqiiqo oo kaliya maalin kasta, laakin sidaan idhi, maalmaha uu culeyska ku hayo 6-daqiiqo ka qaado Sidoo kale inta ka dambeysa qaado 60-ka daqiiqo si aad u dardar geliso had iyo jeer Horumarkaaga shaqsiyadeed.

## Cutubka 8aad

### Habeynta Aroornimadaada Mucjiso Si aad Ugu Habboonaato Noloshaada oo aad u gaarto Yoolalkaaga & Riyadaada Ugu Sareysa

*“ Mucjisada Aroortii waa mid layaab leh. waxay nolosheyda siisay Heerar cusub oo hufnaan, diirrada inaan saaro amuuraheyga iyo Tamar. waxaa weyn ayaa ah inay u noqon karto jadwal ka duwan Qofwaliba, iyadoo ku xiran yoolalkaaga iyo jadwalkaaga. Aniga ahaan, waxaan ahay milkiile ganacsi, waxay ii aheyd ku milicsado, Diirrada ku saaro himilooyinkeyga iyo riyadeyda, jimicsi iyo cadho La’aan. Waxay kaloo isiisaa waqti qiimo leh oo aan ugu mahadnaqo dadka, dhacdooyink, iyo barakooyinka nolosheyda. Dhammaanteen waxaan leenahay isla 168 Saacadood isbuucii; marka bilaw Adeegsiga Dhiganaha Mucjisada Aroortii waxaadna k heli doontaa noloshaada Mucjisooyin aadan waligaa ogeyn iny jiraan!”* ***-- Katie Heaney, Milkiilaha, Kooxda Hedgehog ( Saint Louis, MO)***

Illaa iyo Xilligan, waxaan ugu horreyn diirrada saareynaa **S.A.V.E.R.S-ka Nolsoha**. Ku dayo si aad u dardar geliso horumarkaaga shaqsiyadeed inta lagu gudajiro Mucjisada Aroortii. Si kastaba ha noqotee, Mucjisada Aroortii 100% Waa la beddeli Karaa. Wax walba laga bilaabo waqtigaaga tooska illaa wadarta guud ee aroortaada Mucjisada ah ee hawlaha aad qabato, iyo sidoo kale muddada iyo nidaamka qabashada Hawl kasta.

Ma jiraan wax xaddidan oo ku saabsan sida Aroortaada Mucjiso ay shaqsi Ahaan ugu habboonaan karto noloshaada, waxaad ku guuleysaneysaa yoolalkaaga Ugu muhiimsan, si ka dhaqso badan sidii hore.

Halkan Waxaan ku daboolli doonaa Dhammaan waxyaabaha kor ku xusan , iyo sidoo kale goorta ( iyo waxa) in la cuno Aroortii, Sida loo waafajiyo Subaxaaga Mucjisada leh Yoolalkaaga waaweyn iyo Riyooyinkaaga.

## Soo toos ee Bilaabo Waqtiga

Tani waxay u muuqan kartaa mid gebi ahaanba caqli gal ah, laakiin ila joog. Xaqiiqdii maahan inaad sameyso Aroortaada Mucjisada, Huh! Dabcan waxaa Jira faa'idooyin aan la dafiri karin oo ku saabsan hore u kaca iyo helitaanka bilaw firfircoon ilaa maalintaada.

Si kastaba ha noqotee, qaarkood jadwalkooda gaarka ah iyo Qaab nololeedkooda Si fudud uma ogola in laga beddelo. Sida iska cad, qof ka shaqeeya Khabuuraha (Meydka halka lagu aaso) Wuxuu yeelan karaa xilli soo jeed ee Habeenkii balse ka duwan kii ka horeeyay. Fiid kasta , iyadoo la tixgelinayo in dadka ay leeyihiin jadwalo kala duwan , nuxurka Aroornimada Mucjisada ayaa weli ah inaad si fudud uga soo tooseysid sariirta wax ka Badan sidii caadiga aheyd. Sidoo kalena aad sameyso (Caadiyan 30-60 Daqiiqadood ee S.A.V.E.R.S-ka Nolosha.) si aad maalin waliba ugu Heelnaan karto inaad naftaada horumariso, si aad u beddelesho noloshaada.

## Goorma, Maxay iyo Maxaa La Cunaa (Aroortii).

Illaa iyo heerkan, waxaa laga yaabaa inaad isweydiineysid goorma Ayaan Cunaa raashiin inta aan ku guda jiro Aroorteyda Mucjisada?! Halkaas ayaan kusoo koobayaa. Ka sokow marka aad wax cuneyso Inta lagu gudajiro subaxa mucjisadaada, waxaad dooratay inaad raashiin Cunto blase waxaa kasii daran sababta aad u dooratay inaad cuntid waxa Aad cuneyso, waxay noqon kartaa tan ugu muhiimsan oo dhan.

## Goorma ayaa wax la cunaa?

Maskaxda ku hay in dheefshiidka cuntada ay tahay mid ka mid ah hababka ugu tamarta badan ee uu jidhkaaga helo maalin kasta.

Aniga oo taas maskaxda ku haya waxaan kugula talinayaa inaad wax cuntid kadib Aroornimadaada mucjisada ah. Tani waxay xaqiijineysaa inaad ku guda jirta **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha.**

## Waa Maxay Sababta wax loo cuno?

Maskaxda ku hay in cuntadu ay ka mid tahay geeddi socodka tamarta badan ee Jirku helo maalin kasta. Cunnada hadba nooca ay u tamar badantahay ayuu jirkaagu dareemayaa. Aniga oo taas maskaxda ku haya, waxaan kugula talinayaa inaad wax cuntid kadib Aroornimadaada Mucjiso. Tani waxay xaqiijineysaa in aad si wanaagsan aad u gudatay tallaabooyinkaagi Jadwal ee **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha.**

Haddii aad dareemeyso inay qasab tahay aroortaadi sheyga ugu horeeya aad cunto, waxaad ka dhigan kartaa khudaarta iyo cuntooyinka fud-fudud ee u Wanaagsan dheefshiidkaaga.

**Sababta Wax loo Cuno --** aynu daqiiqad qaadano si aan uga wada hadalno Sababta aad u cuneyso cuntooyinka aad sameyso. Markii aad wax ka Adeeganeysid dukaanka raashiinka, ama aad ka xulaneyso cunnada meheradaha laga cunteeyo, waa maxay cabbirada aad u adeegsaneyso si aad u go'aamiso Cuntooyinka aad ugu talagashay inaad Cunto? Xulashadaada miyay ku Saleysantahay un dhadhanka shaygaas aad ku raaceyso ama Dhogorta Saaran? Ma waxay ku saleysanyihiin caafimaad iyo Tamar? Dadka intiisa badani waxay cunaan cuntooyinka ay doorbidaan xaga dhadhanka iyadoo lagu saleynayo isku xirnaanshaha shucuurta leh ee nooca aan jecelnahay Dhadhankiisa.

Haddii aad weydiiso qof “Maxaad u cuntay Jalaatadaas? Maxaad u cabtay Soodhadaas (Soda)? Ama,” Maxaad guriga u keentay Digaag Shiillan ee aad meherad kasoo iibsatay? “. Waxay u badantahay inaad maqli Laheyd jawaabaha noocan ah.

“Mmm, maxaa yeelay waan jeclahay jalaatada! Waxaan jeclahay cabitaanka Soodhaha, Waxay iga heysay digaagga shiillan”. Dhammaan jawaabaha Waxay ku saleysanyihiin shaqsiyada dooqa qofka hadba sida ay naftiisa ay ugu riyaaqeyso cuntooyinkaas uu doortay. Xaaladan oo kale, qofkani uma Badna inuu sharraxaad ka bixiyo xulashooyinkiisa cuntada inta ay la egtahay ama laga su’aal weydiiyo caafimaadka iyo tamarta laga helayo.

Ujeeddadeyda waa tan aniga: Haddii aan dooneyno inaan helno tamar badan (oo aan wada yeelano) iyo hadii aan rabno inay nolosheena noqoto mid Caafimaad qabta oo aan cudur iwm laheyn, Marka waa muhiim inaan dib U Eegno sababta aan u cunno cuntooyinka.

Waxaan kaloo qiimeyn ka bilaabi karnaa faa’idooyinka caafimaad iyo cawaaqiibta tamarta ee cuntooyinkaasi laga dhaxli karo. Sinnaba uma dhahayo waa inaan cunnaa cuntooyi aan dhadhanka ku xulaneyno oo kaliya taa badalkeeda waa inaan ku xulano Caafimaad iyo Tamar. Waxaan odhanayaa waan heli karnaa labadaba. Waxaan leeyahay haddaynu dooneyno inaynu maalin walba ku noolaanno tamar badan si aan ugu Noolaano nolol caafimaad leh oo tamar buuxda, Waa inaan ku dooranaa Cuntooyinka xulashada Caafimaadka iyo Tamarta.

**Maxaa la cunaa? ---** Ka hor intaanan ka hadlin waxa la cunayo, aan qaadanno Ilbiriqsi aan uga hadalno waxa la cabayo. Xusuusnow in Tallaabada #4 ee Ka mid ah Istaraatiijiyada Tallaabooyinka 5-ta ah ee aan horay uga soo Hadalnay ay aheyd inaad Aroortii Biyo cabto. Si aad u fuuq baxdo oo aad usoo nooleysato intii aad huruday biyihi kaa maqnaa inaad cabto.

Marka xigta Caadi ahaan Aroornimadaada Mucjiso ayaa bilaabaneysa inagoo diyaarineyna Koob shaah ah oo tayo sare leh (Kan aan ugu jeclahay waa midka ka Yimaada Shirkadda www.TeaGarden.com ).

Xaqiiqdii waxaan dhigayaa 15 Daqiiqadood inaan ku dhammeysto halka koob maalin kasta. Si aan Nafsadeyda waqti u siiyo aan shaaha ku cabno aniga oo aan ku xadgudbeynin Aroornimadeyda Mucjiso. Haddii aad tahay qof Coffee cabba, xor u ahaaw Inaad karsato Koobkaaga Coffee-ga ah ee aad jeceshahay. Marka la eego waxa la cunayo, waxaa la caddeeyay in cuntada hodanka ku ah Caafimaadka iyo Tamarta ay tahay Khudradda iyo miraha Qalalan, Waxay si weyn u kordhin doonaan tamartaada. Sidoo kale waxay hagaajinayaan Ujeeddadaada maskaxeed iyo ladnaanta shucuurtaada, inay caafimaadkaaga Ilaaliso, oo ay kaa difaacdo cudurada.....

Waxaaan aniga aroorteyda cunnada ku bilaaban jiray , Cuntooyinka fudud ee Jilicsan. Waxaana ka hadlayaa kuwa protein-ka ah (Nafaqada) oo uu ku Dhameystiranyahay Astaamaha (Amino ee Muhiimka ah, Kuwo da'da Diidaya ee antioxidants, Omega 3 iyo Waliba Fatty Acids' Si kor loogu Qaado difaaca jirkaaga iyo caafimaadka wadnahaaga).

Sidoo kale Miro leh Noocyo badan oo vitamins iyo macdan ... waana taas kaliya bilawgaaga Wax cunista Aroortii, Xitaa Wali ma aanan kuu xusin dhammaan cuntooyinka aadka u sarreeya, sida kicinta nafaqeeyayaasha jirka ee Cacao(Digirta Kulaylaha ee Shukulaatada laga Sameeyo).

Tamarta Muddada dheer socota ee Maca (Andean adaptogen ayaa lagu qeexaa in Sabab u leedahay isku dheelitirka hormoonada jirka) iyo nafaqooyinka Difaaca jirka ee kor u qaada Dheefshiidka qofka. Xitaa waxaad ogaan kartaa inay sare uqaadeyso awoodda aad ugu abuuri karto Mucjisooyinka nolol Maalmeedkaaga. Waxaad ka heli kartaa habka cuntada lagu karsado Baraha Muuqaallada. Aad iyo aad taxadir uga yeelo Daryeelka jirkaaga. Waxaadna dareemi Doontaa Tamar firfircoon iyo awoodo aan caadi aheyn.

**La Jaanqaadka Mucjisada Aroortii, Yoolalkaaga iyo Riyadaada—**

Kuwa inta badan Mucjisooyinka Aroorti Sameeya iyo kuwa ku guuleystay ee heersare ka gaaray , Waxay adeegsadeen Mucjisada Aroortii si ay u Xoojiyaan diirradooda , hadafyadooda isla markiiba iyo riyadooda ugu Muhiimsan.

Tani waxay si gaar ah run ugu tahay una anfaceysaa kuwa dib isku dhiga ama aysan waqti u helin sida inay ganacsi bilaabaan amaba Buug Qoraan. **S.A.V.E.R.S-Ka Nolosha** waxay ku habboonyihiin hagaajinta Awoodda aad u leedahay inaad diirrada saarto yoolalkaaga iyo inaad Xawaareyso heerka aad horumarka uga gaari karto Riyadaada.

Tusaale ahaan, marka aad abuureyso xaqiijintaada, hubi inay la jaanqaadayaan Yoolalkaaga iyo riyadaada iyo inay caddeeyaan waxaad u baahan doontaa Qura inaad fikirto, aaminto oo aad sameyso ugu dambeyn si aad u gaadho.

Akhrinta Maalin kasta waxay kaa dhigeysaa inaad diirrada saarto Mudnaantaada ugu sarreysa iyo tallaabooyinka aad u baahantahay inaad qaaddo si aad u gaadho hadafkaaga. Markaad sameyneysid Riyo maalmeedkaaga Subaxa hore, U Sawir naftaada si dhib la’aan ah oo aad ugu raaxeysaneyso habka lagu gaarayo himilooyinkaaga (Sidii aan sameeyay intii aan qorayay Buuggan) oo sawir cad ka heyso sida ay u ekaan doonto mar haddii la gaaro.

Xusuusnow inaad ku lug yeelato dhammaan dareemahaaga ee aad Dhadhamiso Raaxo. Markasta oo ay aragtidaada si aad ah ay u muuqato, waxaa sii kordhaya Waxtarkeeda iyo dhiirragelintaada inaad qaaddo tallaabooyinka lagama maarmaanka u ah himilooyinkaaga maalin kasta.

## Ka Gudbidda Wahsiga (Isdhigashada): Samee waxa ugu adag marka hore

Mid ka mid ah xeeladaha ugu waxtarka badan ee looga gudbo Caadada Isdhigashada/Wahsiga iyo kordhinta wax soo saarkaaga ayaa ah inaad Bilowdo inaad ka shaqeyso howlahaaga ugu muhiimsan ee aad adigu Jeceshahay inaad qabato Aroorti hore. Brain Tracy, Khabiir wax soo saar Badan ee halyeey ah Buuggiisa ugu iibka badnaa “Eat the Frog”, wuxuu Na tusayaa sida aad wax u qabsato aroortii hore ay kuu horseeddo ugu Dambeyn abaalmarinno maskaxeed oo ku gaadhsiin kara heer sare ee noloshaada.

Waa fikradda ah in marka hore hawsha adag la qabto oo uu qorayo Dhiganaha “ Eat the Frog” iyo in si xawaare leh loo abuuro shaqooyinka ad-adag ee Wax soo saarka leh.

Cutubkaan kooban waxaan kuugu siin doonaa xogaa fikrado iyo xeelado ah Sida aad u qaabeyn karto Mucjisadaada Aroortii oo ah Qaabki aad ugula Jaanqaadi laheyd Noloshaada si ay qiimo ugu kordhiso naftaadda waxayna kaa caawineysaa inaad gaadho hadafyadaada ugu muhiimsan.

Waxaan sidoo Kale ku dari doonaa tusaalooyin Mucjisada Aroorti ah oo nolosha dhabta ah Ka Duwan, oo ay sidoo kale qorsheyn doonto shaqsiyaad badan laga bilaabo Ganacsatada illaa Hooyooyinka guryaha joogga ilaa ardayda dugsiyada sare iyo kuwa kuleejooyinka ama jaamacadaha. Si ay u helaan Jadwalkooda gaarka ah ee ku habboon mudnaanta qaab nololeedkooda.

Aroornimada Mucjisada aheyd ee Dhammaadka Khamiista & Jimcaha “ Soo toosidda xilli hore oo khamiis ah waxay i siineysaa gebo gebo in Aan ku dhammeystiro shaqadeyda xaalad maskaxeed oo aad u deggan, Waayo waxaa jiro dareen cadaadis ah ee lala kulmayo maalmaha kale Taas oo uu sabab u yahay waqtiga xawaarihiisa.

Hadii aan soo kaco Subaxa hore, waxaan si niyadsami leh u qorsheyn karaa nidaamka Hawlaheyga maalintaas aan qaban lahaa”. **-- Oprah Winfrey.** Markii ugu horreysay ee aan allifay Mucjisada Aroortii waxaan kaliya Sameeyay Jadwalka Sabti ilaa Arbaco, waxaana fasax ka dhigan jiray Labada maalmood ee dhammaadka Toddobaadka, laakiin maalin kasta oo aan Seexdo, Waxaan soo toosaa anigoo dareemaya caajis, diirrad inaan shay saaro anigoon qorsheyneyn. Tijaabi naftaada waxaad ku bilaabi kartaa sidii aan ku bilaabay Adoo Sameynaya Subaxaaga Mucjisada ah inta lagu guda jira usbuuca oo aad isku daydaa inaad dhammaadka toddobaadka aan fasax iyo nasiino isa Sino.

Haddii aad dareento sida dad badan oo kale ay dareemayaan, in maalin kasta ay fiicantahay markaad bilowdo aroornimadaada mucjiso, waxaad ogaan kartaa in dhammaadka usbuuca ay dhab ahaantii uu yahay waqtiga aad ug jeceshahay inaad sameyso waxyaabo badan ee aad jeceshahay.

**Ku haynta Maskaxdaada, Aroornimadaada**
**Mucjiso iyo Xiisaheeda Cusub iyo Laabla-kaceeda.**

Sanadihii Lasoo Dhaafay, Aroornimadeydii Mucjiso waxay sii kusii socota Isbeddel. Inta aan wali ku tababaranayay **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha**. Maalin Kasta waxaan sii odorosoyay sabab kasta oo aan waligey joojin doonin si aan u wajaho isbeddel dhab ah. Waxaan u maleynayaa inay muhiim tahay in wax la isku daro oo laguna kala duwanaado Aroornimada Mucjisada ah.

Waxaad isku dayi kartaa fikrado kala duwan, adoo adeegsanaya raadinta Fudud ee Google ama soo degso Barnaamijyo kala fikir ah. Waad abuuran Kartaa koox si joogto ah aad isla cusbooneysiisaan Aaraahda ama Qoraallo iwm.

Sidii aan ku soo sheegay intii lagu jiray Qeybta xaqiijinta ee **S.A.V.E.R.S-ka Nolosha.** Waa inaad marwaliba cusbooneysiisaa aragtiyadaada si aad u Kiciso dareenkaaga oo aad ula jaanqaado aragtidaas had iyo jeer isbeddelaysa ee ah inaad noqoto qofka aad u baahantahay ee aad ku riyootay.

Marki aan isku diyaarinayo khudbad ama aqoon isweydaarsi soo socda oo aan soo bandhigi doono, waxaan u qoondeeynaa waqti dheeri ah inta lagu jira Aroornimadeyda Mucjisada ah si aan ugu dhaqanno oo aan ugu celcelino wixii aan la iman laheyn goobta.

Markii aan safrayo, si aan khudbado ugu jeediyo Kulliyado iyo Shirkado oo huteellada u hoydo, waxaan ku hagaajiyaa Aroornimadeyda Mucjisada ah sidii hore si ka yara duwan. Sida aad arki karto waxaad had iyo jeerba naqshadeyn kartaa oo aad u habeyn kartaa Aroornimadaada mucjisada ah si ay ugu habboonaato noloshaada.

## Fikradaha ugu Dambeeya ee Habeynta Aroornimadaada Mucjsada ah

Bini-aadmigu waxay u baahanyihiin noocyo kala duwan, Waa muhiim Inaad Aroornimadaada Mucjisada ah aad u qaadato dareen cusboonaaday. Sida mid ka Mid ah la taliyayaasheydii ugu horreeyay mar uu ii sheegay markasta oo aan ka cawdo shaqadeyda oo ah iibinta oo aan ka caajiso." Yuu Qaladka raacayaa---Waa kumase cida ay tahay inay caajisto?" Kumaa mas'uuliyaddeeda iska le? Tani waa cashar weyn oo aanan Waligey ilaaweyn. Hadday tahay hawlaheena caadiga ah ama Cilaaqaadkeena, waa masuuliyadeena inaan si firfircoon oo joogto ah Uga dhigno sida aan dooneyno inay noqdaan.

Xusuusnow, daqiiqada aad aqbasho mas'uuliyadda guud ee wax kasta Oo Noloshaada ah waa xilliga aad sheegan laheyd awoodda aad ku Beddeli karto wax kasta oo Noloshaada ah.

## Cutubka 9aad

### Sirta Dhabta ah ee abuurista Caadooyin Noloshaada Wax Ka Beddeli Doona (30 Maalmood)

*" Dadka guuleystay kuma aysan dhallan Guusha,*
*Waxay Ku Noqdeen Guuleystayaal Abuurista Dabci*
*Aysan Sameyn Dadka aanu Guuleysan. Dadka Guuleystay*
*Ma jecla Waxyaabaha Sidaas oo kale ah; Kaliya way toosaan*
*Wayna Sameeyaan"-- **DON MARQUIS***

*"Dhiirragelintu Waa Wax kugu bilaabanaya.*
*Caadeysiguse Waa waxa kugu sii haya" **-- JIM ROHN***

Waxaa la yiri Hanaanka nolosheena waxaa abuuray Tayada Caadooyinkeena. Haddii uu qofku ku nool yahay nolol guuleysatay, Marka, qofkaasi wuxuu Si fudud u leeyahay Caadooyin meesha yaal oo abuuray guushiisa isla Markaana sii wadaya heerarkiisa kale ee Guusha.

Dhanka kale, haddii qof uusan la kulmin heerarka guusha uu rabo Iyadoo aan loo eegin aagga noloshiisa uu kaga noolyahay xilligan, si fudud uguma go'na inuu caadooyin guusha ku hogaamiya yeesho. Iyada oo la tixgelinayo in caadooyinkeennu abuurayaan nolosheena, waxaa la odhan karaa ma jiro xirfad adiga kaaga muhiimsan inaad barato si ay waxkaaga beddesho nooca aad u nooshahay ee kugu kalifay caadooyinkaaga xilligan aad leedahay.

Waa inaad garataa, hirgelisaa, oo aad ilaalisaa caadooyinka lagama maarmaanka u ah abuurista natiijooyinka aad rabto noloshaada, adoo baranaya sida looga tago caadooyinka xunxun kaa horjoogsanaya inaad gaadho Kartidaada dhabta ah. Caadeysigu waa dabeecado soo noqnoqda oo u muuqda inay dhacaan si miyir la'aan ah. Hadii aad ogaato iyo haddii kaleba, Noloshaadu waxay aheyd, wayna ahaan doontaaba, inaad ku abuurto Caadooyin aad xakameyneyso marwaliba. Nasiib darrose, haddii aad la mi tahay inteenna kale, weligaa laguma barin sida aad si guul leh ugu hirgelin karto una sii wadi laheyd caadooyinkaaga wanaagsan. Mana jiro wax fasal ah ee dugsiga oo la yiraahdo Dabeecadda Cajiibka ah.

Koorsada noocan oo kale ah waxay u badantahay inay muhiimad gaar ah U leedahay guushaada iyo guud ahaan tayada noloshaada mar loo eego Dhammaan koorsooyinka kale ee la isku daray. Sababtoo ah waligood ma Baran inay xakameeyaan dhaqankooda, dadka badankood waxay ku fashilmaan qaab waliba ee lagu xakameeyo dhaqanka iyo asluubta. QaadoGo'aannada sannadka cusub, tusaale ahaan.

## Guuldareysiga Habdhaqanka (Caadada): Go'aannada Sannadka cusub

Sannad kasta, malaayiin dad niyad wanaagsan leh ayaa sameeya qaraarada Sannadma cusub, laakiin in ka yar boqolkiiba Shan annaga ayaa ku dhegan.

Cinwaanka Caaddada kor lagu xusay, waa un caado wanaagsan (Sida jimicsi ama kor u kac hore (Muuqaalka jirka kore)) oo aad rabto inaad noloshaada ku Biiriso, ama caado xun (Sida sigaar cabista ama cunista cuntooyinka fudfudud) ee aad rabto inaad ka takhalusto (Tamar yari kugu sii kaxeynaya).

Uma baahnid tirakoob kuu sheegaya in, marka ay timaado Caaddaas, dadka Badankood horeyba waa u quusteen oo ay iska jaangoysteen ka hor Bilowga Bisha Sannadka Cusub. Waxaa laga yaaba dhacdadani inaad ku aragtay waqti dhab ah. Haddii aad waligaa tegtay qolka jimicsiga usbuuca ugu Horreeya ee janaayo, waad ogtahay sida ay u adkaan karto helitaanka meel baabuurta la dhigo. Waxaa ka buuxa gawaadhi ay leeyihiin dad ujeeddooyin wanaagsan leh, kuna hubeysan caadooyinka NYR si ay u lumiyaan miisaanka oo ay qaab muuqaal ay yeeshaan.

Si kastaba hanoqotee, haddii aad dib ugu laabato qolka jimicsiga , Dhammaadka Bisha waxaad ogaan doontaa in kala bar baabuurta la dhigan jiray Bilowgii bisha ay ka madhanyihiin Halka gawaadhida ladhigto. Waxayna ku imaaneysaa taas, iyagoon ku hubeysneyn istaraatiijiyad la xaqiiyay si ay ugu dheganaadaan dhaqankooda cusub. Waxaana cad inay fashilmayaan in ay si joogto ah u hirgeliyaan caadooyinka ay u baahanyihiin inay ku farxaan, ay joogaan caafimad qab sidoo kalena guuleystaan.

## Maandooriye Da’weyn: Isbeddelku waa mid xanuun leh

Haa, waxaan nahay badankeena kuwo balwadda isticmaalaya heer Ilaa xad, Haddey tahay nafsiyan ama jir ahaan mar haddii caado la Xoojiyana oo loo marayo ku celcelin ku filan, way adkaan kartaa in La beddelo. Taasi waa, haddii aadan heysan istaraatiijiyad wax ku Ool ah, oo la xaqiijiyay.

Mid ka mid ah Sababaha aas-aasiga ah ee dadka intiisa badani ugu Fishilmaan inay abuuraan oo ay sii wadaan caadooyin cusub ayaa Ugu wacan iyaga oo aan garaneyn waxa laga filan karo, isla markaana Aan laheyn istaraatiijiyad guuleysata.

## Mudo intee le'eg ayay qaadanaysaa
## In la sameeyo Hab-dhaqan cusub?

Waxay kuxirantahay maqaalka aad akhrisay ama khabiirka aad dhageysatay, waxaad maqli doontaa odhaahyo soo jiidasho leh oo sheegaya in meelkasta laga qaadanayo nuxurka Muhiimada Tallada ee Ku Saabsan in 21 maalmood, ama xitaa ilaa seddex bilood in lagu daro caado cusub noloshaada— ama laga takhaluso mid hore (Caaddadi hore).

Talo bixinnada Caanka ah ee Isbeddelka Caadooyin ayaa waxaa laga yaabaa Inay ku yimaadaan 21-ka maalmood, Waxaana Laga soo Xigtay Buugga Psycho-Cybernetics ee La Qoray 1960, Waxaana qoray Dhakhtar Maxwell Maltz oo ku Takhasusay Qaliimada Qurxinta Wajiga. Wuxuuna ogaaday in dadka waaweyn ay ku qaadan karto isbeddelka caadooyinkooda muddo La eg 21 Maalmood. Wuxuu ku dooday in dadku qaataan 21 Maalmood si ay ula qabsadaan wixii isbeddello nololeed ah ee iyagu kusoo biiro.

Qaarkood waxay ku doodi karaan in intee la eg ayay ku qaadataa caado Cusub in ay ku biiriyaan naftooda iyagoo ka tegaya caadooyinkii hore ee Aanu waxba kusoo biirin jirin naftooda. Khibradeyda Shaqsiyadeed iyo Natijooyinka dhabta ah ee dunida ee aan arkay anigoo la shaqeynaya Boqolaal macmiil oo aan tababare u ahaa ayaa ii horseeday inaan Kaga caawiyo caado kasta ay lahaayeen in ay ku beddeli karaan 30 Maalmood Gudahood, Haddii aad leedahay Xeelad aad ku wajihi karto adigana waad Kari kartaa inaad sameysato.

Dhibaatadu waxa ay Tahay, dadka badankood ma lahan wax xeelad ah, iskaba daa midda Saxda ah ee ay la imaan karaan. Marka, sanadba sanadka ka dambeeya, Waxay lumiyaan kalsoonida naftooda iyo awooddooda inay horumariyaan Noloshooda.

Sideed ku noqon kartaa Hormuudka Caadooyinkaaga? Sideed ula wareegi kartaa gacan ku heyna Noloshaada iyo mustaqbalkaaga adoo baranaya sida loo aqoonsado, loo hirgeliyo, loona joogteeyo caado Kasta oo togan oo aad rabto? Waxaad baran doontaa istaraatiijiyad sax ah Midani dadka badankiisu waxba Kama oga.

**The Miracle Morning30-Day**
**"Habit Mastery" Strategy**
**(That Actually Works")**

Mid ka mid ah caqabadaha ugu waaweyn ee ka hor istaagaya dadka badankood hirgelinta iyo joogtaynta caadooyinka wanaagsan waa iyaga oo aan haysan istaraatiijiyad sax ah. Ma yaqaanaan waxa laga filayo mana u diyaar garoobaan inay ka gudbaan caqabadaha maskaxeed iyo shucuureed ee qayb ka ah geeddi-socodka hirgelinta dhaqan kasta oo cusub. Waxaan ku bilaabi doonnaa kala qeybinta 30-ka maalmood ee loo baahan yahay, si loo hirgeliyo caado cusub oo wanaagsan (ama looga takhaluso dhaqan hore) illaa saddex waji oo 10-maalmood ah. Mid kasta oo ka mid ah wejiyadaani waxay soo bandhigaysaa noocyo kala duwan oo caqabado Nafsaani ah iyo Kuwo maskaxeed oo ku dhagan caado cusub Inuu qofka Sameeyo. Sidoo Dadka Badankood celcelis ahaan Kama warqabaan caqabadahaas iyo jidgooyooyinkaas hor yaalla Sidoo kale marka ay la kulmaanna iyaga, way quustaan maxaa yeelay ma garanayaan waxa la sameeyn karo si looga adkaado Ciladahaas jira.

## [Maalmaha 1-10] Marxaladda Koowaad: Looma Dulqaadan Karo

10-ka maalmood ee ugu horeeya ee dhaqan galinta caado kasta oo cusub, ama ay iskaga takhalusto naftaada caado kasta oo duug ah oo horay aad u heysatay, waxay dareemi kartaa naftaada cadaadis badan oo aan loo adkaysan Karin. Inkasta oo maalmaha ugu horeeya ay ula mid noqoneyso sida mid fudud, oo xitaa xiiso leh-maxaa yeelay waa wax cusub-isla markaasina Jawi cusub Kugu Sii hogaaminaya.

Tii xaqiiqda ayaa soo galaysa Maalmo kadib. Way xanuun badantahay. Hadane, Maaha mid aad ku raaxeysaneyso. Halgan kasta oo aad Sameyso waxay u egtahay inay iska caabiso Maskaxdaada oo ay kaa biya-diido Isbeddel. Waxaad adiguna u maleyneysaa iyo Waxaad odhaneysaa: “Waan necbahay xaaladan”.

Haddii dhaqankaaga cusub uu kugu riixo inaad Aroortii goor hore soo toosto (Waxayna tani noqon kartaa mid waxtar u leh bilowgaaga, hadda), inta lag jiro 10-ka maalmood ee ugu horreysa waayo aragnimadaada Isbeddel Doonka. Waxay noqon kartaa wax sidan oo kale ah: [Saacadda alaarmiga ayaa dhawaaqeysa] Alla! Waa aroor hore!

Ma doonayo inaan ka kaco sariirteyda. Aad baan u daalanahay, Waxaana ubaahanahay hurdo badan. Okay, kaliya 10 daqiiqo oo dheeri ah ayaan sii seexanayaa. [Waxaana Ku dhufan badhanka Alaarmiga].

Dhibaatada haysata dadka badankood ayaa ah iyaga oo aan garanayn 10-ka maalmood ee ugu horreeya oo u muuqda kuwa aan loo adkaysan Karin Waxay isdhahayaan Waa un "ku meel gaadh." Taabadalkeed, way fikiraan waa sida caadada cusubi u dareemaan dadka, laakiin iyaga oo uga sheekeynaya naftooda: Haddii caadadan cusub ay xanuun badantahay, iska iloow - uma qalantid inaad la jaanqaado.

Halkan 95% Waxaad uga faa’ideysan kartaa Hagaajinta Waqtiyadaada, Jadwalka Aad ku bilaabeyso Aalamiintada, Iyo Isbeddelada Kale ee Noloshaada. Eeg, goorma waxaasi diyaar u tahay Adiga Marka 10-kan maalmood ee ugu horreeya aad qaadato, markii aad ogaato inay tahay qiimaha waxaad ku bixinayso guushaada.

10-ka maalmood ee ugu horreeya waxay noqon kartaa “Adeeg/Adag” laakiin iyagu waa ku meel gaar, waad ka adkaan kartaa caqabadaha oo Waad guuleysan kartaa! Haddii faa’idooyinku badan yihiin mid qura ayaa kugu filan, wax walba waan qaban karnaa 10 maalmood, sax?

Sidaa darteed, 10-ka maalmood ee ugu horreeya ee hirgelinta dhaqan kasta oo cusub ma aha tamashlayn & Raaxo. Waad diidi doontaa. Xitaa waad nici kartaa mararka qaarkood. Laakiin waad sameyn kartaa.

Way ka fududaanaysaa Sidii hore, abaalmarintuna waa, kaliya un inaad dhameystirato oo aad ku abuurto caado ee kugu dhoweyneysa wax kasta oo aad u rabto noloshaada.

## [Maalmaha 11-20] Wejiga Labaad: Raaxo la'aan

Kadib markaad soo marto 10-ka maalmood ee ugu horeeya — ahna 10-ka maalmood ee ugu adkaa—waxaad bilaabeysaa wajiga 2-aad, ee isna 10-maalmood ah, kaas oo si aad ah uga fudud kii hore. Waxaad noqon Doontaa mid la qabsada caadadaada cusub. Waxaad sidoo kale horumarin doontaa kalsoonidaada iyo waxyaabo kale oo ku saabsan faa'iidooyinkaaga caado.

In kasta oo maalmaha 11-20 aan loo adkaysan Karin sida caadiga ah, haddana wali ma dhib badna oo waxay u baahan tahay anshax iyo ballanqaad adiga Xagaaga ka yimaada. Marxaladdan waxay noqon doontaa wali mid aad isku Dayeyso Inaad laqabsato caadadaada cusub.

## [Maalmaha 21-30] Wejiga Saddexaad: Lama Joojin karo

Markaad gasho 10-ka maalmood ee ugu dambeeya — Isla guriga aad ku Nooshahay dhexdiisa, dadka ayaa kuu arkaya inaad qaadatay go'aan qaldan Laakiin u jeedi shucuurtaada dhageysiga khubarada tallooyinkooda kuwaas oo kugu sii caawinayaa inaad isbeddel sameyso.

Khubaradaasi qayb ahaan way saxan yihiin. Waxay qaadataa 21 Maalmood- - si loo sameeyo caado cusub oo dhab ah. Laakiin wajiga Saddexaad ee 10-maalmood ayaa ugu muhiimsan oo mudan inaad Joogteyso dhaqankaaga cusub, muddada dheer aad soo dhiseysay.

10-ka maalmood ee ugu dambeeya waa halka aad joogtid si togan u xooji oo waxaad dareemi doontaa raaxada caado cusub ee ay mudantahay inaad kaga mahadnaqdo naftaada. Waayo, Waad heshay caadadii cusbeyd, waxay la xiriirtay xanuun iyo raaxo la'aan intii lagu jiray 20-kii ugu horreeyay maalmhaagii isbeddel Doonka. Imika, waxaad bilaabeysaa inaad ku faanto naftaada inaad sameysay Miro dhal natiijo lahaa. Wejiga Saddexaad sidoo kale waa halka isbeddelka dhabta ahi ka dhaco, sidoo kale caado cusub ayaa ka mid noqota aqoonsigaaga.

Waxay Muujin Doontaa inta udhaxeysa waxa aad isku dayeyso iyo cidda aad noqonayso. Waxaad bilaabeysaa inaad isku aragto sida qof ku nool halkii uu rabay ee wax beddeli Kara qudhiisa.

Aan ku yara laaboto tusaalaheenii ahaa inaan goor hore soo toosno: Waxaad ku socotaa inaad yeelato aqoonsi oranaya anigu ma ihi "qof subax ah" Qof aroortii toosa oo la dhibsado iyo farqiga udhaxeyn Kara midka oranaya "aniga waxaan ahay qof subax ah!" Halkii aad ka cabsan lahayd saacaddaada digniinta ee subaxdii (Alaarmiga), hadda markii alaarmiga Dhaco waqtigiisa waad ku faraxsan tahay inaad soo kacdo oo aad sii socoto maxaa yeelay waxaad samaysay Aroor hore toosid, in ka badan 20 maalmood oo isku xigta.

Waxaad bilaabeysaa inaad aragto oo aad dareento faa'iidooyinkaagi. Dad aad u tiro badan ayaa si xad dhaaf ah isku kalsoon, Xabadka ayay u Garaacdaan go’aanka fikirkooda: Waxaan sameeyay 20 maalmood oo Safar Isbeddel qaadasho ah. Laakiin kaliya waxaan qaadanayay maalmo yar oo fasax ah.dhibaatada jirta ayaa ah in labaatanka maalmood ee ugu horreeya ay yihiin qaybta ugu adag ee hawsha.

Qaadashada maalmo yar ka hor intaadan maal gashan waqtiga loo baahanyahay inaad si wanaagsan u xoojiso caadadaada cusub, waxay adkeyneysaa inaad dib ugu soo noqoto tii hore oo aad fashil gaadho.

## Laakiin Waan Necbahay Orodka

“Anigu ma ihi orodyahan, Xaqiiqdii, waan necbahay orodka.
Jon Berghoff ayaa ka jawaabay. “Fiiri, uma maleynin inaan sidoo kale sameyn karo maaratoon (marathon), laakiin mar hadaad ku dadaasho, waxaad heli doontaa waddo aad ku kasbato. Aniguna waxaan ahay markaan kuu sheego, runti mid khibrad u leh waxkasta ee nolosha beddelaya! ”"Waan ka fikiri doonaa." Ka sokow, tan iyo markii aan galay shilkeygii gaariga waxa iga jabay miskaha iyo fanqalka.

Waxaan marwaliba ka baqayay waxa dhici karta hadii aan cadaadis saaro lugta. Xaqiiqdii, mar kasta oo aan aado barafka, waxaan arkayay anigoo oo suuxaya kadib markaan ku dhaco goobta ciyaarta ee Barafka. Toddobaad kadib wadahadalkii aan la yeeshay Jon, oo ka mid ah dadka aan Tababarka siiyo, Waxay dhammeystirtay ciyaarteyda maradoonka 2aad.

“Runti waa wax layaab leh inaan hadda wax qabsan karo!”
Inta u dhaxeysa Talooyinka Jon iyo Ketie ee ii ahaa marqaatiyadeyda Ciyaarta xiisaha leh ee Marathon, waxaan bilaabay inaan ka fikiro, In la joogo waqtigii aan ka adkaan lahaa aaminaadeyda xaddidan ee ku Saabsan inaanan aheyn orodyahan oo aan bilaabayo orod sida wax kasta Oo kale ee nolosheeda u aaminsiiyay.

## [Maalmaha 1-10]

10-kii maalmood ee ugu horreeyay orodka waxay ahaayeen kuwo jir Ahaan iyo maskax ahaanba xanuun badnaa oo adag. Maalin kasta, Waxaan dagaal joogto ah madaxayga kula galay codka isdhigashada iyo Diidmada ah ama Fikradaha aan ku fariisan lahaa si aan u noqdo qof aan Gaarin hadafkiisii, aniga oo isku sheegaya inay caadi tahay inaan joojiyo.

Laakiin ma ahayn. Samee waxa saxda ah, maahan waxa fudud, waxaan Xasuusiyay naftayda halka aan hiigsan rabo. Waana sii waday. Aniga oo ay iga go'antahay!

**[Maalmaha 11-20]**

Maalmaha 11-20 waxyar un bay ka xanuun yaraayeen tii hore. Weli ma jeclaan orodka, laakiin runtii ma aanan necbeyn mar dambe oo aan la qabsaday. Markii ugu horreysay noloshayda, waxaan ahaa mid ay ku adagtahay sameynta caadada orodka maalin kasta.

Sidoo kale waan cabsanayay laakiin kaliya waxaan daawaday dad kale oo ku sameynaya orodka laamiga intii aan waday baabuurkeyga Ka dib markii ku dhowaad laba toddobaad oo hawl maalmeed aan ku jiray, waxaan bilaabay in aan maalin walba soo kaco, oo aan orod Sameeyo. Waan sii waday.

**[Maalmaha 21-30]**

Maalmaha 21-30 waxay ahaayeen ku dhowaad kuwo aan ku raaxeysto. Waan ilaaway xanuunkii, waxaan dareemay orod jaceyl. Waxaan sameynayay anigoon ka fikirin. Waan toosayay, kabaheyga ayaan xidhanayay si aan u ordo Waxaan qortay inaan maalin kasta ordo "Miles". Dagaalkii maskaxdu wuu dhammaaday, waxaana lagu beddelay dhinaca wanaagsan, xaqiijinta ama dhageysiga maqalka dhiirragelinta si aan isugu hagaajiyo orodka. 30-ka maalmood oo kaliya waxaan ka adkaaday rumaysadkeygii xaddidnaa ee ahaa inaanan ordi Karin. Waxaan noqday waxa aanan waligey malaysan malaayiin sano… Waxaan noqdey orodyahan.

## Sheekada inteeda kale: "52 mayl ilaa xorriyaddeyda"

Kaliya 30 maalmood kadib markii aan bilaabay caadada orodka - Waxaan dhammaystiray 50 mayl, oo ku dhammaanaya orodkeygii ugu Horreeyay ee 6-mayl.

Waxaan wacay Jon si aan u dabaaldego. Isaga wuu ila faraxsanaa, Markastana waxaan raadinayay inuu iga caawiyo kor u qaadida Heerarkayga dhiirragelinta, wuxuu ii soo bandhigay tartan.

Jon si fiican buu ii garanayay si uu taas u ogaado xaaladdii ugu sarraysay ee shucuur ee aan ku jiray, waxayna u badan tahay inaan aqbali doono caqabad kasta.

“Hal Eldortd, maxaad u maamuli weyday maaratoon xad dhaaf ah orodkiisa? Haddii aad ordi doontid 26 mayl, adiga sidoo kale waxaa laga yaabaa inuu ordo 52. “Kaliya Jon ayaa soo jeedin lahaa caqligaas.

"Waan ka fikiri doonaa." Imika markaan u sheegay Jon inaan ka fikirayo, runti Aniga waxaan xiiseynayay fikradda ah inaan naftayda sii riixo oo aan ordo 52 maylal isku xiga.

Malaha Jon wuu saxsanaa. Haddii aan ordi lahaa 26, waxaa laga yaabaa Inaan si fiican u ordo 52. Welina waxaan haystay lix bilood illaa iyo inta uu soconayo sanadlaha ah ee 'Front Row Foundation' Run for the Front Charity. Lix bilood ka dib waxaan orday 475 mayl, oo ay ku jiraan seddex 20-mayl oo orod ah, oo waxaan u soo safray waddan kale si aan ula kulmo laba ka mid ah kuwa aan ugu jeclahay tababarka James Hill iyo Favian Valencia, iyo saaxiib waqti dheer, Alicia Anderer, markaa afartayada waxaan isku dayi karnaa inaan orodno 52 mayl inta lagu gudajiray Maratanka Atlantic City.

Jon xitaa wuu nala socday si uu u muujiyo taageeradiisa. Waxaa jiray Kaliya hal caqabad xagga saadka ah inkasta oo: Atlantic City aan loo dhisin midna Orodyahanno "ultra" marathon ah. Waxaan kulannay guddiga loo yaqaan 'Boardwalk' 3:30 am. Hadafkeenu wuxuu ahaa inaan dhameystirno orodkii ugu horeeyay 26 mayl ka hor inta uusan bilaabanin maaratoonka rasmiga ah, ka dibna dhameystir qeybtii labaad ah Oo ay la socdaan orodyahannada caadiga ah ee maratoonka Ayaan iskasii wadanay.

Daqiiqadu waxay ahayd mid dhab ah. Shucuurtayadu waxay ahayd isku dhaf farxad iyo cabsi. Runtii miyaan sidan yeeli lahaa?!

Waxaa laga yaabaa inaan awoodno inaan ku aragno neefteenna hawo qabow, bishii Oktoobar iftiinka dayaxu wuu ifayay. Si kastaba ha noqotee. Dhamaanteen waan isku raacnay inaan fure u ahaano guusheena maalintaas—si aan horay ugu socono.

Waxaan ku bixinay Tamar xooggan, kadib xamaasadeeni waxaana noo Cusboonaaday xanuunka murqaha, lafaha iyo madaxa. Annaga oo tixgelinayna xaaladda jireed iyo maskaxeed ee aan ku jirnay, Xitaa ma ogeyn haddii aan ku dhex leenahay inaan ku soo celino wixii
Aan hadda qabanay.

Waxay ahayd daqiiqaddaas mid aan garwaaqsaday inay tani tahay hadiyad xorriyadeed oo loogu talo galay in yar oo la soo xulay, laakiin mid kasta oo ka mid ah ma heli karo. Laakiin waxay aheyd mid caqabadaha ka baxsan oo nagu qasbeysay inaan korno, inaan balaarino awoodeena, inaan ahaano iyo inaan sameyno in ka badan intii aan ahaan jirnay iyo wixii aan soo qabannay. Tani waa xorriyad dhab ah.

## Diyaar ma u tahay Xoriyad Dhab ah?

Mucjisada Aroornimadii 30-ka Maalmood igu kalifay Isbeddel Nololeed Waxaan ku qaadaan-dhigayaa (cutubka soo socda) kaas oo awood kuu Siin doona inaad ka guuleysato oo aad is-xilqaan sameysato si aad uga Dhex baxdo xaddidaadaha.

Dhinaca kale 30-ka maalmood ee soo socda waa adiga – qofka noqon lahaa ruuxa uu u baahan yahay inuu noqdo oo aad abuurto wax kasta oo aad waligaa u Rabi jirtay noloshaada. Dhab ahaan!

## Cutubka 10aad

## Aroortii Mucjisada Nolosha ee 30-ka Maalmood & Caqabada Isbadalka

*"Nolosha aan caadiga ahayn waxay ku saabsan tahay Maalin kasta, horumar joogto ah oo laga sameeyo Meelaha ugu muhiimsan."* ***—ROBIN SHARMA***

*"Noloshu waxay ka bilaabantaa dhamaadka Aaggaaga raaxada."* ***—NEALE DONALD WALSH***

Dhiganaha Mucjisada Aroortii si dhab ahi miyuu u beddeli karaa noloshaada? Waxaan ugala jeedaa, la imow shay muhiim ah oo ahmiyad leh kaas oo Saameyn ku yeelnaya Noloshaada isla marki! Hagaag, Xusuusnow taas inay aniga i caawisay inaan sameeyo, xitaa markii aan joogay heerkaygii ugu hooseysay nolosha waxaana ila mid ahaa kumanaan kale oo ay sidaasi oo kale u caawisay.

Cutubkii lasoo dhaafay waxaad kusoo baratay istaraatiijiyada saameyn leh hadana aad ugu fudud inaad dardargeliso guushaada oo aad hanato Caado cusub muddo la eg 30 Maalmood. Inta Lagu guda jiray Aroorta Mucjisada ah ee Isbeddelka 30-ka maalmood, Waxaa kuu cadaan doono Inaad aaminto oo aad ahmiyad siiso noloshaada, guushaada iyo waxa aad dooneyso inaad noqoto iyo waliba halka aad rabto inaad tegto.

Kadib, waxaad isticmaali doontaa 30-ka maalin ee xigta inaad caado ka duwan taada hore abuurto oo aad joogteyso adigoo kusoo dabaalayo noloshaada Isbeddel cusub ee jiho nololeed leh ee aad ku taammi jiray, Caafimaad, Dhaqaalo, Cilaaqaad iyo aragtida fog ee yoolkaaga.

Adigoo imika beddelayo Jihada Noloshaada, durboba waxaa isbeddelaya tayada habka aad imika u Nooshahay.

## Ka Fiirso Abaalmarinta

Sidoo kale Aroortaada Mucjisada waxaa beddeli Kara fikirka taas oo aad La xamaasadeysantahay. Waxay sii wadeysaa inay horumariso shaqsiyada aad u baahantahay inaad abuurto noloshaada. Waxaadna bilaabeysaa inaad Dhammeystirto kartidaada. Marka lagu daro horumarinta caadooyinka guuleysta, sidoo kale waa horumarin doontaa maskaxda aad u baahan tahay inaad ku hagaajiso noloshaada - gudaha iyo dibaddaba.

Adoo adeegsanaya **SA.V.E.R.S-ka Nolosha** Maalin kasta, waxaad la kulmi doontaa Isbeddel jireed(Qaab-Dhismeed), caqliga(Garaadka), shucuurta, iyo faa'iidooyinka ruuxiga ah ee Aamusnaanta,Xaqiijinta(Ku Celcelinta), Muuqaalka(Riyada), Jimicsiga, Akhriska, iyo Qoraalka.

Isla markiiba waxaad dareemeysaa culeys yar, Laakiin aad feejigantahay, Kadibna waxaad hananeysaa farxad iyo wax badan ee noloshaada. Waxaad soo saari doontaa Tamar badan, hufnaan iyo dhiirigelinta inaad u dhaqaaqdo himilooyinkaaga ugu sarreeya iyo riyadaada (gaar ahaan kuwa aad waqti dheer Sugeysay).

Xusuusnow, xaaladaada nololeed way fiicnaan doontaa kadib-laakiin kaliya naftaada u kobci qofka aad u baahan tahay inaad noqoto. Taasi waa dhab ahaan, waxay 30-ka maalmood ee soo socda ee noloshaada Ku noqon karta-bilow cusub mid leh.

## Waad sameyn kartaa tan!

Tani waxay si gaar ah run u tahay haddii aad subaxda hore soo toosto waa wax aad dhib u aragto marka loo eego waagaagii hore ee ka hor inta aanad imika caado cusub la jaanqaadin. Way dhib badantahay inay kuu hirgalaan waxaad ku tamanineyso (aad dooneyso dhab ahaan) maalintaas.

Xusuusnow, dhammaanteen waxaan la xanuunsannahay Isku mashquulka muuqaalka shaqsiyadeed ee kalsoonida kaagala tegaya RMS (Rearview Mirror Syndrome). Marka, looma rajeynayo oo kaliya inaad xoogaa shaki ama cabsi gelin ah ay kugu beeranto, laakiin hadaad dhagaha ka fureysato oo aadan raacin madaxaa yare e kugu yaalla fariimaha uu dirayo ee kula dagaalayo, dhab ahaantii waa calaamad muujinaysa inaad diyaar u tahay inaad sameyso, haddii kale walwal joogto ah ayaad la Kulmeysaa.

Sidoo kale waa muhiim inaad kalsooni ka hesho kumanaan Kun dadka kale ee horay uga soo gudbay ku noolaanshaha dhinaca qaldan.
Aniga waxaa igu kalifay isbedelka, Melanie Deppen oo ah ganacsade ka socda Selinsgrove, ahna Arday PA College ayaa ila wadaagay: “Waxaan marayaa maalintii 79 ee Aroornimo tooskeyga, tan iyo markii aan bilaabayna, maalinn kama aanu seegin. Haatan waxaan rajeynayaa inaan soo kaco maalin kasta! Waa wax cajiib ah, Aroornimada Mucjiso, sidoo kale gabi ahaanba waxa ay bedeshay noloshayda. ”.

Waxaan jeclaan lahaa inaan wax ka ogaado Mucjisada Aroortii ahayd ee Kuleejka, ama xitaa dugsiga sare, ka dib markaan maqlay horumarki uu Sameeyay Michael Reeves, oo ah arday ka socda Walnut Creek, CA: “Markii ugu horreysay ee aan maqlo Mucjisada Aroortii, waxaan Waxaan is idhi, 'kani waa waali, uma maleynayo inay soconeyso!'

“Waxaan ahay arday jaamacadeed qaata 19 cutub waqti buuxa ee maalintii, marka taasi waxa iisoo haraya waqti yar wayna igu adkaatay inaan uga shaqeeyo ujeedooyinkayga. Kahor intaanan wax ka baranin Mucjisada Aroortii, waxaan toosi jiray inta u dhexeysa 7-9am maalin kasta – maxaa yeelay waa xilliga aan u diyaar garoobi lahaa tegista fasalka — laakiin hadda waxaan si joogto ah u toosaa 5 subaxnimo. Waxaan ku baranayaa kuna sii kordhisanayaa horumarka shaqsiyadeed ee maalinlaha ah, waana jeclahay Dhiganaha Mucjisada Aroorti! ”.

Isagoo ka hadlaya ardayda jaamacadda, Natanya Green-oo Barre Yoga-da u ah Ardayda Jaamacadda, “waxaan bilaabay fulinta awooddeeda iyadoo la kaashanayo Dhiganaha Mucjisada Aroortii. “Ka dib bilowgii Dhiganaha Mucjisada Aroorti ee ahayd ee Disembar, 2009, Waxaan dareemay isbeddelo qoto dheer isla markiiba. Waxaan si dhakhso leh u bilaabay inaan gaaro meel aan hiigsanayey muddo dheer kadib hadafyo aan waligay fileynin inay ii qabsoomaan si lama filaan ah.

Sheekooyinkan Guusha ahi waxay ka yimaadeen dad caadi ah, maalin kasta, sidaada oo kale iyo aniga. Dad ku hoos noolaa awooddooda oo isticmaalay Mucjisada Aroortii si ugu dambayntii loo soo afjaro Caadooyinkii hore Loona gaadho guusha ay dhab ahaan doonayaan, oo ay mudanyihiin. Hadda waa waqti wanaagsan oo lagu xusuusiyo mid ka mid ah kuwa ugu badan mabaadi'da guusha muhiimka u ah adiga iyo aniga inaan ku noolaano.

## 3.1 Steps to begin the Miracle Morning (30-Day) Life Transformation Challenge:

**Tallaabada 1:** Hel Dhiganaha Mucjisada Aroortii ee Aqriso 30-Maalmood. Booqo www.TMMbook.com si aad Bilaash ugusoo dejiso Dhiganaha Mucjisada Aroortii isagoo ku qoran Afka Ingiriisiga ah, Balse Isagoo lagugu tarjumay Afkaaga Hooyo ee "Af-Soomaaliga" waad heli kartaa. Waxaad u baahantahay inaad bilowdo, oo aad dhammeystirto Mucjisada Aroornimadaada ee Isbeddelka Noloshaada 30-ka Maalin sida uga macuulsan ee Fudud.

**Tallaabada 2:** Qorshee Aroornimadaada Mucjisada ah ee ugu horeysa beri Ku dadaal Jadwaleynta Aroortaada Mucjisada. Xusuusnow, waxaa lagula talinayaa inaad ka tegto qolkaaga jiifka oo aad naftaada ka saarto Duufsashada sariirtaada gebi ahaanba. Waxaan maqlay dadka sameeya Aroornimada Mucjiso, inay bannaanka kore Usoo baxaan oo ay fadhiistaan gidaarka dambe ee guriga Balse samee adiga Waxa ay naftaada ay ku dareemeyso raaxo.

**Tallaabada 3:** Akhriso Bogga 1aad ee Buug aad xiiseyneyso kadibna Samee Aalamiintadaada Akhriso horudhaca Dhiganaha Mucjisada aroortii Si uu kugu noqdo Aalad Kugu hageysa isbeddelkaaga nolosha waliba si dhaqso leh kadibna raac Tilmaamaha. Waa muhiim inaad sameyso jimicsi bilowgaaga aroornimada Maskaxdaadana ku hay in ay marwaliba ay horudhac ay u tahay Mucjisada Aroornimadaada laakiin habeenkii inta aadan gogoshaada aadin , si niyad leh oo ay dareen ku dheehantahay usii qorsheyso Aroortani aad soo toosi doonto halkii aad ka bilaabi laheyd. Waxaan isu diyaarinteedaas aan kusoo qaadaan Dhigay Cutubka 5aad ee "5-Step Snooze Proof Wake up Strateyg".

**Tallaabada 3.1:** Hel Qof adiga kula Xisaabtama [Waa Lagula Talinayaa] Cutubka 3: 95% Hubinta Dhabta, waxaan ku falanqeynay xadhiga aanu kala go'a laheyn ee ka dhaxeeya la xisaabtanka iyo guusha. Dhammaanteen waxaan faa'idada ka helnaa taageerada taas oo ku Saleysan inaad hesho ruux kugula xisaabtama waxa aad heyso ama aad qabaneyso, markaad dayacdo. Si aad u hesho ruux kula lamaan ee kula xisaabtama waa inaad kusoo biirtaa madasha uu kulmiyay Akhristayaasha Dhiganaha Mucjisada Aroortii si aad 30-Maalmood ugu beddesho Noloshaada oo aad ka gudubto caqabadahaaga kaa horjoogga Guushaada.

Kaliya ma ahan inaad heysato qof qura ee adiga kula xisaabtama si ay sare u kacdo kartidaada, taasi bedelkeeda waxaa kale oo muhiim ah inaad ku biirto koox isla xisaabtanta ee madal qura wada kulmineyso. Tixgeli inaad ka heli doontid oo aad ka mid noqoto iyagaas.

## Diyaar ma u tahay adiga inaad qaado Darajada Xigta ee Noloshaada?

Waa maxay darajada xigta ee shaqsiyada noloshaada ama xirfad? Halkee Ayaad u baahantahay inaad ka beddesho noloshaada si aad u gaarto Darajada aad dooneyso? Naftaada ugu hadiyadee inaad maalgeliso 30-kaas Maalin kana dhigo ahmiyad gaar ah ee aad ku hagaajineyso naftaada, marqura maalin kasta.

Wax dhibaato ah ma ahan wixii aad soo dhaaftay, waad Beddeli kartaa mustaqbaalkaaga adiga oo beddelaya caadada hadda aad Ku nooshahay.

**--- Gunaanadka ---**

**Ogolow maanta inaad ka haajirto Qofki Shalay aad aheyd oo aad u Haajirto Qofka Maanta aad Noqoneyso.**

*"Maalin waliba ka fikir inaad Aroor hore soo toosto, Nasiib-wanaag, maanta, waan soo kacay waana Noolahay, Waxaan heystaa Karaamada Aadamiga Ee Nolosha, Mana Doonayo inaan Dhumiyo waqtiga. Waxaan rabaa inaan isticmaallo dhammaan tamarteyda Si aan u horumariyo nafteyda, si aad Qalbigeya ugu Balaadhiyo kuwa kale. Waxaan doonayaa inaan u Faa'ideeyo kuwa kale in badan."* ***—DALAI LAMA***

*"Caadooyinku isma beddelaan Qudhooda, ee Innaga ayaa Beddelna Caadooyinkeenna"*
***—HENRY DAVID THOREAU***

Meesha aad joogto waa natiijada qofka aad aheyd, laakiin meesha aad ku Dambeyso waxay ku xidhan tahay gebi ahaanba cidda aad dooratay inaad Noqoto laga bilaabo Xilligan iyo Wixii ka dambeeyana, waa waqtigaaga. Ha ka dhigin sameynta iyo la macaamilka naftaada wax raqiis ah sida, farxad inaad beerto, caafimaad qab ku sugnaato, Jawi dhaqaale abuurto, Guulna Yigleesho, iyo Jaceyl aad la qeybsato qof ee aad runti u qalanto qofkaas.

La taliyaheygii Kevin Bracy had iyo jeer waxaa uu igu boorin jiray "Ha Sugin inaad noqoto qof weyn."

Haddii aad rabto inay noloshaadu hagaagto, Waa inaad marka hore horumarisaa iyada. Waad ogtahay adigana in berito ay tahay maalintaadi safarka aad bilaabi laheyd.

Hadii ay jiraan wax aan kugu caawin karo si aad isku beddesho **fadlan ilasoo wadaag, Aynu sii wadno caawinta dadka kale.**

Haddii buuggani uu noloshaada ku soo kordhiyay qiimo, haddii aad Dareento inaad ku fiicantahay akhrintiisa oo uu kuu noqday bilow Cusub ama qeyb kasta oo noloshaada uu saameyn ku yeeshay, waxaan Rajeynayaa inaad wax u qaban doonto qof aad jeceshahay: Buuggan Sii iyaga.

U oggolow inay iyagu amaahdaan nuqulkaaga. Weydii inay Akhriyaan, ama u sii "koobi" iyaga u gaar ah, laga yaabee inay tahay hadiyad qancin doonta. Waxayna u noqon kartaa munaasabad u gaar ah qofkaasi haba yaraatee, ku dheh "waan ku jeclahay waana kugu Qanacsanahay, waxaana rabaa inaad ku noolaato noloshaada ugu fiican ee akhriso Dhiganahan".

***Fadlan Sii faafi, aad baad u mahadsantahay!***

**-- ESSENTIAL BONUS –**

The email that will change your Life
(Email-ka Beddeli Doona Noloshaada)

*"Ruux kasta waxaa uu u baahanyahay Jawaab celin Ama Feedback, waana wax Ka raqiisan inaad tababare U doon-doonato" —**DOUG LOWENSTEIN***

*"Weydii Jawaab Celin Dadka, Kuwa kala Duwan xaga jinsiga. Mid waliba wuxuu Kuu Sheegayaa hal shey oo faa'ido leh" --- **STEVE JOBS***

Waxay aheyd 2-dii habeenimo. Waan seexan Kari waayay, wali waxaan ku dhex jira qol aan ka kireystay Matt, waxaan fadhiyaa miis yar oo Loo yaaano "Pine-Table". Wax un baa is beddelay. Ama waxaa laga Yaabaa inaan u baahanahay inaan wax beddelo. Aniga oo u jaleecaya Laptop-keyga oo aan nolosheyda ka dareemayo inan jahwareer ku dhex Jiro. Ma xasuusto dhab ahaan waxa sababay, laakiin waxaan furay email Cusub waxaana bilaabay inaan ku daro koox dad ah oo aad kala duwan Oo ku jira goobta.

Waxaan u qoray fariinta sidan. To: Saaxiibbo dhow, Qoys, Shaqaale, madaxdii hore, Kuwi aan isgaraneynay, Gabdhaha." Waxaan diyaar u ahay inaan Nolosheyda isbeddel ku sameeyo, waxaana u diyaar garoobay inaan Bannaanka soo saaro awooddayda, waxaana dareemay sida qof aan heli Karin qiimeyn ku saabsan qofka aan ahay.

Waan istaagay markii aan dul imid 23 cinwaan oo email ah, waxaana helay Jawaab celinno. “Waa hagaag waxaan ahay taageere Micheal jordan waxaana si qunyara socod ah ula socdaa lambarka inaan ahay 23-aad, kaas oo uu midkasta igu garan karo ee halkan”.

Anigoo sharaxaya inaan doonayo inaan noqdo Saaxiib fiican, wiil fiican, walaal fiican, iyo jaal fiican. Waxay aheyd inaan Ka Helo jawaab celin dadka garanayay waxyaabaha aniga igu saabsan.

The email that will change your Life
(Email-ka Beddeli Doona Noloshaada)

**Dhibaatada:** Adigoo iska bad-baadinaya Jawaabcelinta, Dadka badankood ma jecla inay Dhageystaan oo ay ka jawaab celiyaan Waxyaabaha "Negative-ka ah" Sidaa Darteed waxay si dhammeystiran ay isaga dhaga tiraan inay jawaab celiyaan.

Tani waxay mamnuucneysa in xog aan qiimo laheyn ama aanu waxba Xoojineyn la haleelo.

**Xalka:** Si firfircoon oo muuqata iyadoo loo raadinaya lagana baranaya Jawaab Celinta dadka daacadda ah ee waxgaradka ah, waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu Saameynta iyo waxtarka leh oo aad ku heli karto inaad ku dhaqaajiso Horumarkaaga Shaqsiyadeed iyo Guushaada.

**Tilmaamaha:** Ku qor qoraallada soo socda email (Xor u ahow inaad wax ka beddesho oo aad shaqsi u yeelatid emailkaaga.) U Dir 5-30 Qof (inta badan dad adiga Sifiican kuu garanaya.) Waxay kugu siinayaan qiimeyn daacad ah.

Tani waxaa ka mid noqon kara Asxaabtaada, Qoyskaaga, Dadka kuu dhow ee aad isla shaqeysaan, la taliyayaashaada, Macallimiintaada, Shaqaalihi Hore ama Maamulayaashaada, Macaamiishaada, iyo Kuwa aad ahmiyadda Siiso.

**Muhiim:** Hubso inaad dhigtay email-kaaga qeybta BCC ee email-da, Si Qofkasta ee ka mid ah dadka aad u direyso uusan u arkin midka kale ee Aad u gudbineyso Emailka. (Ama, waad copy gareen kartaa waadna Paste gareen kartaa, Kadibna waad u diri kartaa mid mid dhammaantoodba.).

**Aagga Mawduuca:** Ku mawduucey aragtida aad soo wado waxa ay tahay.

**Qoraalka Email-ka:** Saaxiib Qaali, Qoys, and Dadka ii dhowba: Waad ku mahadsantihiin Aqrinta emailkan. Iguma fududeyn tani inaan Soo diro, lkn si xad dhaaf ah bay muhiim iigu aheyd. Sidaas darted Kal & Laab baan u Bogaadinayaa.