WAQTIGADA MAALGASHO

Copyrigh@Aysar yusuf

Abdi Aziiz Yusuf Abdullahi “AYSAR”
+252615153214
Newmanaysar15@gmail.com
Mogadishu-Somalia

XUQUUQDA DAABACAADA
Xuquuqda buugani waxa leh qoraaga
Lama daabici karo lama sii badin karo ayadoo
wax fasaxa laga heysan qoraaga buuga.

Contents

MAHADNAQ 5
HORDHAC 6
AFEEF 7
HIBEYN 8
CUTUBKA 1aad 9
WAQTIGADA MAAL GASHO. 9
CUTUBKA 2aad 27
AHMIYADA WAQTIGA 27
CUTUBKA 3aad 45
JOOJI DAYACAADA WAQTIGA. 45
CUTUBKA 4aad 50
MAAREYNTA XIRFADEYNTA WAKHTIGA. 50
CUTUBKA 5aad 58
SARA U QAAD WAX QABADKADA. 58
CUTUBKA 6aad 62
CAAWI DADKA KALE SI AAD U CAAWISO NAFTADA. 62
GABAGABO 75

Telegramka @@somalibook

MAHADNAQ

Waxan u mahadcelinaya allah oo ii surta galiyey inaan qoro buuggan,waxan kaloo aad ugu mahadcelinaya waalidkeyga oo sabab u ahaa inaan wax qaro maadama ay iga dhaadhiciyeen inaan dunidan wax ka badali karo waxan kaloo u mahadcelinaya saxiibadeyda qaaliga ah oo igu dhiirigaliyey inan wax qoro, in badana isoo garab qabtey qaasatan saxiibkeyga qaaliga Zakariye Mohamed Osman.

Waxan kalo umahadcelinaya cid walbo garab igu siise soosaarida buuggan

MAHADSANIDIIN.

HORDHAC

Magacega waa Abdi Aziiz Yusuf Abdulahi waxan ahay muwadin soomaaliyed.

Waxan ku barbaarey dalkeyga hooyo waxan wax ku bartay muqdisho ilaan aan maanta taaganahay heer jaamaceed waxana ahay 19-jir.

Waxaa igu kalifey qorida buuggan ayaa ah, in ummadeydu tahay umad aan fahmin qiimaha waqtiga, hadey fahmaana aysan garan sidii ay u maal gashan lahayeen, waxan isku dayaa intuu ilaahey iga fahansiiyey inaan buuggan kaga hadlo sidii waqtiga looga faaideysan laha, .

Buuggan wuxu ka hadlaya sideen waqtigeena u maal gashanaa. Aniga ma ahi waayo arag weyn laakiin wax badan ayaan wax aqriyey si aan maskaxda waayo arag uga noqdo

Buugan wuxu ku tusi doona waqtigada siduu u dayacan yahay wuxuna ku bari doona waqtigada sidii aad u mareyn leheed.

AFEEF

WAXAN KA AFEEFANAYAA INUU SOOMAALIGA AAD II DHIBAYO SAASEE TAHAYNA AAN JECLAHAY INAAN LUUQADEYDA HOOYO WAX KU QORO. WAAN OGAHAY QALADAAD BADAN INAAD KU ARKI DOONTAAN WAXAN RABAA INAN KA RAALI GALIYO ARINTA AQRISTOOW . WAXANA KA CODSANAYA INAD IGU DULQAADATID
MAHADSANID

Telegramkaa @somali

HIBEYN

Buuggan waxan u hibeynayay dhalinta soomaaliyeed meelkasto ay joogaan. Iyo dhamaan cidwalbo jecel horumar. “Ummadeydaay waligiinba koreeya”.

CUTUBKA 1aad

WAQTIGADA MAAL GASHO.

Noloshu waa mid gaaban waqtiguna waa mid kooban.
Hadii aynaan waqtigena wax macno leh ku qaadanin waxan dareemi doona shalay iyo is ciil kaabin.
Waqtigeena inaanu maal gashano wexey nagu hogaamin doontaa hormar iyo haru socod.
Waqtigada maal gasho oo la imaw wax qabad wanaagsan, waxaad guran doonta miro aad jecleysan doonto. Sida nolol qurux badan,lacag iyo saxiibo ku jecel intaba.

Daraasad la sameeyey ayaa lagu heley sirta guusha ama maal gashiga ugu wanaagsan ee la sameeya ineey tahay, inaad isbarto caadooyin wan-wanaagsan si ay uga mid noqoto caadooyinkagaga caadiga ah, tusaale maalinkasta ayaad wax cabtaa, cunteysaa, huruda iyo i.w.m laakiin hadii aad caado ka dhigato wax aqris inaad maalinkasta wax-aqrisa ama aad wax qorta, maxa dhici lahaa sanadkasta inaad qorto ama aqriyi leheed buugaag badan oo millions kor u dhaafaya taasoo hormar kugu hogaamin lehed.

Qof walboo inaga mida wuxu heystaa 24-saacadood, sideed u maal gashataa waqtigada? oo miyey kuu kala qeybsanyihin ilbiriqsi kastaa mise waad dayacda oo bilaash ayuu kaga luma waqtigada.

Aqristoow aan mid ku weydiiye hadii aad raacdo markasto bas/gaari b.l oo u soconaya shaqadada/waxbarashada, wadadana kusii jiraayo 30-daqiiqo wax ka badan maxa sameyn leheed?

Su'aashan dad badan ayan weydiiyey jawabo kala duwan ayey isiiyen oo u badan wax bila faaido ah

Odiyasha (dadka waaweyn) wexey igu

jawabeen dadka ayaan dood furan u bilaabi lahaa
Dhalinyarada wexey igu jawaabeen music/heeso ayaan iska dhageysan lahaa ama idaacad
Gabdho badana wexey igu jawaaben korsigeyga ayan si edeb leh u fadhiyi lahaa.
Waa cajaaib waqtiga aan gaariga saaranahay miyuusan eheen waqti nagu socdo oo laina weydiin doono, waxan arkaa dad badan oo leh ama caado ka dhigtey ereyga mashquul baan ahay, war mashquul matihidee naftada been hau sheegin.marki lagugu yiraa buug ma aqrisa waxad marmarsiyo ka dhigata fursad uma helo sido kale marki lagu yiraah ma wardisaa oo ma tasbiixsata waxad tiraahda maya. Jaanis uma helo. Ina keen oo ii ogolo si aan kuu tusiyo jaanis yadada qaarkood oo dayacdey.
Subaxdii markii aad guriga ka soo baxdo oo aad usoo socoto busteejada/bus-stationka imisa daqiiqa lumisa waad ku tasbiixsan karta ama buug maqal ah ayaad ku dhaqeysan kartaa, okay kasoo gudub midaa, inta aad sugeysa gaariga waa waqti kale oo aad ku tasbiixsan karto oo ka dayacan ileen markasto

gaariga ma soo dhaqsadee,bal ila eeg imisa saac baad baska siisaarantahay miyadan buug ku aqrisan karin oodna ka faaideysan karin, okay ka gudub midaa, waad kasoo rawaxdey shaqadii ama wax barashadii baska soo noqod kii waa waqti kale aad lumiso.

Waxan kaloo kuu raacina habeenki waqtigada dhan haku dilin asxaabta ama internet hadeysan wax faaida ah kaso galeyn, howl ku gaara qabso ama iska nasoo maskaxdada daji.

Aan kaga sheekeyo sheekadii kuusada ama ashuunka qofba siduu u yaqan kuusada waa weel kasameysan dhoobo oo lagu shuban jirey biyaha.

Waxa jirey nin, ninka wuxuu u yimid nin caaqil ah si u wax uga kororsado, kadibna wuxu ku yiri "caaqilow shaqo ii dir si aan uga soo boxo", caaqilkii wuxuu u dhiibey kuusad wuxuuna ku yiri "dhagxaan kasoo buuxi", markii uu kasoo buuxiyey dhagxaanti ayuu u keeney caaqilki, markas kadib caaqilkii ayaa ku yiri "ninow kuusada wax kale ma qaada?", ninkii ayaa ku jawaabey maya. Wey buuxda.

Caaqilkii ayaa ku yiri "ma buuxde ciid ku shub", kusadii wey ku shub matey xooga ciid ah caaqilkii baa markale yiri "wax kale ma

qaada?", ninkii baa ku jawaabey maya caaqil, Markan wax kale ma qaadi doonto.
Caaqilkii baa ku qoslo oo ku yiri "biyo ku shub kuusada" ninkii wuu ku shubey isagoo yaaban weyna qaadey kis biya ah.
Markasuu ninkii yiri "caaqilo wan aqbaley caaqilnimadada ebelbana horaan u ogaa".
Marka ogow waqtiguna waa sida kuusada o kale adigo shaqo weyn hayo ayad shaqo yar ku hoos qaban kartaa, waa hadii ad caaqil tahay.
Dhamaanteen waxan leenahay qadar iskuwada mida e maalinta ah, inkastoo dadaalkaga ugu fiican aadan ku heli karin waqti dheeraad ah ee maalintada ka dheeri ah.

Adiga maxaad ku sameysaa maalintada?
Madayacda mise waad ka faideysata waqtigada firaaqada ah, miyaad ku lumisa wax yaabaha aan wax micno ah kugu soo kordhineen sida daawashada Tvga,musalsalada,filimaanta,isticmaalka internet ka,fadhi ku dirirka iyo cunista cuntada faraha badan intan iyo ka badan waa kuwa waqtigeena u dila sida arxan darada ah aann jixinjix leheen, wana kuwa aan wax macno ah kugusoo kordhineen waxan

kaloo dhihi karnaa waa maal gashiga ugu liita ee waqtiga.

Waqtigu wuuba tagayaaye yuusan micno daro kaga tagin.

Waqtigada ku maal gasho wax dib kaa anfici doona.

Waqtigada ku maal gasho wax mustaqbalkaga kuu damaanad qaadi kara.

Waqtiga ku maal gasho guulaha iyo farxada mustaqbalkada.

Aan kula wadaago, habab aad ku maal gashan karto waqtigada:

- Qorsheynta: ku qaadashada qorsheynta waqtiga wexey ku badbaadisaa waqti kaa dayacmi lahaa oo micno daro kaga bixi lahaa. Qorsheyntu waa waxa kaliya aan dhihi karno waqtiga ayaa lagu dhowraa sababto ah hadii aad qorsheyso asbuucan wixii aad qaban leheed oo dhan waxa yaraanayo saacadihii micno darada kaga lumi laha asbuuca o dhan.
- Diyaar garow: inaad isku diyaariso wixii aad qorsheysey sameyntooda oo aadna ku seexato kuna soo kacdo howsha iney adiga uun ku sugeyso, sidoo kale waxa meesha imanaya caqabado badan oo isku dayaya iney kaa hor istagaan qorshahada, sida darted waa inaad ka hortagtaa caqabadahas ileen waxan

lagu dhibtoon laguma dheefsadee.

- Tababar: tababarku waa kan kuu suura galiya in howshaadu noqoto mid aad jecleysato hadii uu yahay isboortis,farshaxan ama ganacsi. inta badan tababarku waa kan kuu sahla howsha aad qabaneyso tusaale ahan : ciyaartowgu inta uusan kulanka ciyaarta dheelin marka hore waa inuu soo mara tababar xili kastana uu tababarta.

Waxa la sheega steve jobs (aasasaha shirkada apple) inuu asbuuc ka hor qudbadihiisa inuu sii tababaran jirey oo isisii tijaabin jirey si ay ugu suura galiso in qudbadiisu u noqoto mid dadka oo idil ku raaxeystaan oo aan wax caajis leheen.

- Wax-cusub-baro : waa maxay xirfadaha cusub ee aad u baahantahay inaad barato? Waqtigada ku maalgali barashada wax cusub ama xirfad cusub. Hadii aad noloshada kuso koobto hal xirfad laga yaabe in suuqeedu xumaado kadibna noloshada mugdi gasho, sida darteed noloshada ha kuso koobin hal xirfad kaliya si aad u noqotid mid meelwalbo kuroon.

- Ilaali caafimadkaga : tani waa mida ugu muhiimsan. Caafimadku waa midka kuu suragalinaya badqabka jir ahaan iyo maskax ahaanba iyo dhamaan dhinacyada kala duwan ee nolosha.
- Samee jimicsi. Jimicsigu waa midka la dagaalamo caajiska,wehsida,streeska iyo cuduro kalo badan. Cudurada waxa kamida sida wadna garaaca,korostoroolka,dhabar xanuunka,kor xanuunka,dhiig karka iyo sokortaba. Samee jimicsi si uu caafimad-qabkada u badbaado waxaad kalo ku ilaalisa caafimadkaga cunnooyinka vitamins ka leh iyo kuwa proteinta leh aadna u isticmaal qudrada iskana ilaali dharagta badan waa gogol dhiga ama bilowga cuduradee, cun cunnooyin fudud si dheef shiidkaagu u badqabo oo u wanagsanaado.

In badano inaga mida ayaa aaminsan in baahida badani keento gaaska lakiin taa

waxan dhihi laha waa fakrad aan ila sax saneen sababto ah, gaaska waxa keena dheefshiidko xumaada dheefshiidka inuu xumadana waxa keena dharagta badan sida aawadeed gaasku iyo cuduro kalo badan ku yimadan taas waxan ku cadeyn kara dadka ku nool miiga waa kuwa naga gaajo/baahi badan misna wax gaasa kuma dhoco laakiin dadka badana ku nool magaalka waa kuwa ugu yaran seddexda waqti wax cunna misa aan jiro ka bixin, tusaale kale ayan kuso qaadana bisha ramaadan oo dhan oo maalintiyo dhan la baahanyahay, dad aan gaas qabi jirin oo gaas ku dhaca badana lama arko waa sababta uu allah usoo dajiyey bisha soon ay ka mid tahay in baahidu ay daawa tahay.
Cilmi baaris uu sameeyey dhaqtar aan islam ehen aadna qabiir u ah ayaa cadeeyey in sanadkii bil laga soomaa ay cuduro badan daawo uga tahay sida kanserka. Sidaa daraadeed dharagtu waxan dhihi karna waa cudur ee iska taxadir si caafimakagu nabad galo.

- Aqri buugaagta iyo websiteska : markastoo aad la hadasho ama aad dhageysato milkiilayaasha ugu caansan dunida talada

koobaad ay ku siinayaan ayaa ah iney ku dhahaan wax aqri . buugaagtu wexey ku siinayaa awood ah inad wax cusub barato, sido kale wax aqrintu wexey ku gaar siineysa meel uusan ku gaarsiin fikirkada sida daraadeed wax aqri si aad u noqoto ruux isu dheeli tiran dhan walba. Wax aqrintu waxan kaloo dhihi karna waa awooda ugu weyn e abuurta caqligan maanta dunidan kala hagaya.

- Ha joojin waxbarashada : inaad joojisa waxbarashada waa adigoo aduunyada god ka galey oo kale sababto ah maallinkasta waxaa lasoo kordhiyaa tijaabooyin cusub oo la sameyey hadii aad tahay dhaqtar waxad u baahantahay inaad la socoto oo aqriso buugaagti ugu danbeya ee caafimadka ama tijaabooyinkii ugu danbeyey e la soo saarey hadadan la socon xirfadadu wexey noqon mid duq ah oo duugowdey sababto ah 2010-kii qalabkii wax lagu qali jirey miya maanta qaalinada lagu fuliya waa maya iyo waxyaabo kalo badan. Sidoo kale hadii aad engineer tahay qalabkii wax lagu cabiri jire 2010 kii maanta waa la casriyeeyey sida darteed waxbarashadadu ma ah wax dhamaad leh labadan kaliya ma ehee xirfadkastoo jirto waa

la hormariyaa sidan wada ognahayba.

Jabanku mexey waqtiga ka aaminsanyihiin?

Japanku waxa la sheega inee yihiin dadka dunida ugu maal gashiga wanagsan dhanka waqtiga waana dad neceb iney waqtigooda micno daro ku lumiyan taaso ugu wacantahay ereyga ay ku caan bexeen oo ah “KAROSHI” (work until die) oo micnihiisu yahay shaqeey inta aad ka dhimaneysid.
dadka japaneesku wexey aaminsanyihiin in loo abuurey shaqo kaliya oona loogu tala galin wax micno daro ama waqti lumis ah.
Xita dadka da’da ah waxay leeyihiin shaqooyin loogu tala galey oo ay qaban karan si firaaqu xanuun nafsiya ugu ridin.
Japaneesku waqtigooda dhan wexey u huraan wax qabadkooda iyagoo shaqeynaya waqti aad udheer misna wax yar ayeey seexdan qaarkalana miiska shaqada ayeey isaga hurdaan.

Japaneesku waa dad ku caan baxay qiimeynta waqtiga iyagoo fahmey qiimahu waqtiga leeyahay

waana sababta keentey iney ka mid noqdaan dalalka horumaray.
Meyeysan dadkan mudneen in looga daydo maalgashiga waqtiga. waxaad arkeysa meelaha bus stations ka ama meelaha train nada laga raaco waxay ku leeyihiin 'library' meel wax aqris oo free ah, sido kale trainada dhexdooda waxaa laga helaa library oo free ah oo buug kasta aad ka heli karta. Waxaa cajaaib ah shaqsiga japaneeska ah marka uu baska sugaya wax buu aqrinaya markuu baska saaran yahay waxbuu aqrinaya misna xita waxa la arkaa qaar inta ay shaqada u siisocdan buugaag maqala sii dhageysanaya.
Tani layaab malaha sababto ah waa wacadkii uu marey madax weynihii ree jaban uu yiri "waxan wacad ku maraya inaan qodi doono maskaxda muwaadinka japaneeska ah madama aan heysan dhul beered aan qodono" waana uu ka dhabeeyey wacadkiisi oo waa taa dunidoo idil layaabantahay wax qabadkooda iyo horumarkooda dhaqaale oo sida dhaqsa ah u koraya.

❖ Sheeko ku saabsan maalgalinta waqtiga
Waxa jiray wiil maskiin ahaa oo agoonimo ku soo korey oo ku noola miiga, wuxu ku

shaqeysan jirey dadka ayuu geela u raaci jirey si uu uga helo masaariiftiisa nolosha waxaana lagu magacaabi jirey cali.
Cali iyo wiilalkaloo saaxibadii ah wey is raaci jireen, si ay geela duurka ugusoo wada daajiyaan markii uu geela daaqa bilaabo cali saaxiibadiis wey iska ciyaari jireen sida iney bootimeystaan ama ay jar ciyaaran ama iney iska sheekeystaan,
Laakiin cali ma ahay mid waqtigiisa ku lumiya ciyaarahaas ee wuxuu waqtigiisa ku qaadan jirey barashada shiishka falaarta iyo gamuunka/qaansada, wuxu sameysan jirey calaamad si uu ugu shiish barto, inta uu shiishka ku mashquulsanyahay ayaa geela ka kala baxsan jirey cali intuu geela ka laha ama uu masuulka ka aha, markaa ka dib wuu fakarey si uu xal ugu raadiya geelan ka kala baxsanaya intuu ciyaarta shiishka ku mashquulsanyahay markii danbe wuxuu fakaraba wuxuu sameystey afar baabacadood.
Baabacad waxan kala jeeda shey uu ka sameyey harag uu ku toley mara mado.
Kadib baabacadii ayuu ka soo laalaadshey geedo ilaa afar geed oo uu ugu tala galey xad, si uusan geelo u dhaafin meesha, marka

wuxuu iska sii watey tababarkiisi markuu geela isku dayo inuu xadka u dhawaado cali wuxu shiishi jirey baabacada marku gamuunku ku dhoco ayeey lulman jirtey geelana wuu kasoo noqon jirey, sidaanu wada ognahay geelu wuu ka baqaa sheyga madow. Marka cali wuxuu sii wadan jirey shiishkiisa markuu qoruxu dhacana saxibadii ayuu la hoyaadi jirey.

Wuxuu waqtigu is guraba cali wuxu noqdey mid shiishka aad ugu wanaagsan. Maalinbuu tagey meel ay odiyaashu tuulada ku tartamayan shiishka dadka tuuladuna wada daawanayan cali wuxu daawanayey tartanka xamasada badan, kadib tartankii waxa dhacdey in oday odiyaashii kamida loo gali waayey oo lawaayey wax la tartama cidkasta wuu ka guuleysanayay. Markasu odaygii yiri si ay isla weyniyo kibir ku dheehantahay “yaa ku dhiiran karo inuu ila tartamo” cali ayaa yiri “ma isku dayi karaa” odaygii ayaa ugu jawaabey “cunugadan caano nuuga ma adiga ila tartamaya, aabayaashaa ayaba ila tartami waayeene” dadkii tuulada ayaa ka codsadeen inuu jaanis siiyo cunuga yar odaygi aya ogolaadey, meeshana waxa guuldaro lagu

jiidey odaygii wax ismoodayay Cali na waxa tuuladii looga aqoonadey inuu yahay shiishanka tuuladiisa.
Cali ma usan ka caajisin tababarkisii inuu sii wato wuxu waqtigu is guraba waxa la qabtey tartan u dhexeeyey tuulooyinka gobalka Cali ayaa kowga ugu soo baxay wuxuuna noqdey halyeyga tartanka shiishka ee gobalkiisa, arintii waxa ay gaartey wadanki oo idil ilaa madaxdii wadanka ay qabteen tartanka shiishka ee gobolada dalka oo dhan wixii la hardamaba waxaa markale kowga usoo baxay cali wuxuuna ku guuleystey bilado kala duwan Cali waa uu ka baxay noloshii mugdiga eheed ee gaajada badneeyd wuxuuna yeeshey reer ama xaas waxa uuna noqdey mid noloshiisa ku faraxsan oo xoolo iyo beero intaba leh, wuxu waqtigu is guraba dowlada ayaa looso bandhigey in ay kasoo qeyb galan tartanka 10-ka dal ee shiishka marka ka dib madaxweynihii ayaa cali wafdi usoo direy si loogu soo sheego inuu u tartami doono dalka si uu usoo difaaco sharafta dalka. cali markii loo sheegey arinta wuu diidey isagoo diidan inuu ka tago reerkiisa iyo xoolihiisaba, markey arrin halka mareyo, ayaa arintii shacab gaartey

in cali uu diidey inu tartanka ka qeyb galo shacabkii ayaa codsiyo kala duwan usoo direen si uu u difaaco sharafta dalkiisa, al muhim cali kama danbeyntii waa uu aqbaley isago caga jiid ah, waxa la keeney caasimadii dalka si uu uga amba boxo, kadib cali waxa u tagay garoonka weyn ee uu tartanka ka dhacayay wuuna ka qeyb galey tartankii lakiin kumuu guuleysan oo wuxu kusoo harey wareegi 8-aad wuxuna galey kaalinta 3-aad shacabkii oo dhan ayaa ka niyad jabbey cali wadankiisa ayuu kusoo laabtey isagoo wax guula wadin aadbey arinta ula xumaatey cali xitaa habeenkii wuu seexan waayey wuxuna wacad ku marey in sanadka xiga uu guusha keeni doono naftisa ayuu balan ka qaadey, cali wuxu bilaabey tababar aan harsiyo hooy leeheen wuxu waqtigu is guraba waxa la garey ama soo dhawaadey tartankii sanad laha ee 10-ka dal cali wuxu yimi magaalada, madaxdii ayaa soo dhaweysey wuxuuna ka codsadey iney markale jaanis siiyan weyna ka ogolaadeen arrintii media laga baafiyey shacabkii ayaa dib u farxay oo shucuurtooda soo noqotey si ay u dhiiri galiyan cali. Cali wuxu jeediyey qudbad aad u qiiro badan

wuxuuna shacabkiisa u balan qaadey inuusan dalkiisa kuso noqon doonin isagoo guusha gacmaha ku wadin wexey eheed maalin aad iyo aad u qiiro badan cali wuu ambabaxay wuxuna tagay dalkii tartanka lagu qabanayey cali waa uu faraxsana shacabkiisuna waa ay faraxsanaayeen maalintii tartanka u dhacayey habeenki ka horeyey ayaa waxa dhacdey in cali uu jaranjaro ka faniina/ka dhacay oo ay lug ka jabtey waxaa loola cararey isbitaal subaxdii ayaa lagu soo celiyey hotelkii uu dagana, dhaqatiirtuna wexey u shegeen inuusan wax dhaqdhaqaq ah sameyn hadii kale uu sii darsan doono, cali mausan quusan mana maqal waxa ay leeyihiin dhaqaatiirtu wuxu ku madax adeegey inuu tartanka ka qeyb galayo, shacabkiisii aad bey uga niyad jaben arrinta media hana waxa uu hadal hayey cali iyo dhibka soo garay waxa kaloo aqbaarta lagu sheegay inusan cali ka qeyb kali doonin tartanka shilka soo gaaray awgiis, waxa mar qura kamirooyinka qabteen cali isagoo lagu wado korsiga curyaamiinta oo garoonka lasoo galinayo, shacabkisii ayaa kacay o dhigey dabaal dagyo lagu dareensiinayo iney la jiraan ayna garab kiisa tagan yihiin Cali, tartankii

ayaa bilawdo daawadayaashu aad bey u badnaayeen xitaa kuwa aan ku sugneeyn goobta ay tartanka ka dheceyso wexey indhaha kuwada hayaan TV yada. Wixii liis lagdaba cali ayaa kowga usoo baxay wadankiina waxa ka dhacay dabaaldagyo aan caadi aheyn oo maalmo socdey. Cali wuxu ku guuleystey bilada dheymanka ah, wadankiisi ayuu kuso noqdey dadkii fuqarada ah ee dalkiisa ayuu mashaariic fara badan u sameyey oo u dhaqale badana ugu deeqey waxa kolo uu furey schoolaad bilaasha ah/free ah wuxuna ka mid noqdey maalqabeenadii wadanka wuxuuna aad u jeclaa caawinta dadka danyarta ah markastana uu garabtaagna dadkiisa.

Noloshu waa kolba ceyn mugdi kastaa waxa ka danbeeya nolol iftiin badan laakiin waa hadii aad sababteeda la timaadid.
Cali wuxu la yimid sabab noloshiisi badashey. Cidwalba wexey sugtaa in mar uun nasibku saacidi doono laakiin dunidan ma jirto wax nasiib lagu helo inkastoo ay jirto qadar qadartuna waxay caawisaa cidii dadaasho. Ka

waran hadii aad rajeyso in mar uun beer kuso bixi doonto adona wax aad abuuratey aysan jirin sharciga dunidan oo ilaahey dhigay ayaa ah inaan waxaad berato guran doonto, lama diidano wax rajey lakiin marka hore ficil la imaw oo wax uun beero kadibna alle wax wanaagsan ka rajey taa ayaa ah mid saxda ah.
Cali wuxu beertey xirfad oo waqtigiisana u hurey allah na wuu ka abaal mariyey. Hadii aad sugeyso in mar uun nasiibku ku caawin doono waad sugi inta cimrigada ka hadhay hadadan wax beeran.
Al muhim nuxurka sheekada waxa weye inaan waqtigada iyo aayahada danbe aad ku maali gashato wax anfacayo naftada iyo dadkada iyo dalkadaba.

CUTUBKA 2aad

AHMIYADA WAQTIGA.

Waqtigu waa saman uu alle inogu nimceyay, waana wax si dhaqsiya u ordaya oo si dag-dag ah inagu dhaafaya oo cid bini aadmiyana uusan joojin karin. qof walbana laga siiyay in cayiman oo xadeysan qof hori u jiray ha ahaado ama mid hada joogo ama mid iman doono intaba waa kuwa aanan waareyn oo wada tagi doona qofkasta siduu u dhashoo u dhintaa.

Sidoo kale dunidu waa mid uu waqtigu rogrogaya , in badan waxaan maqalna in dadki hore ey seexan jireen buuraha hoostoda kuwii ku xigana ay godod qodan jireen kuwii xigana ay dhisan jireen guryo geeda ka sameysan ilaa maantoo dhismaha dabaqyada liisugu faanaya.

Ilaa ay habeen iyo maalin isugu mid noqotay wadamada qaar oo lakala shaqeysanaya ama waxlabaranayo habeen iyo maalinba, waana is badbadalka waayaha iyo waqtiga.

Waqtigu waa nolosha,noloshuna waa waqtiga. Mar lasameynayay daraasad ayaa waxa la doortay 3-dal oo kamida dalalka islamka iyo 3

-dal oo kamida dalalka ree yurub,mudo dheer kadib aya daraasadii waxa soo baxday in 3-dii dal ee islamka ahaa ay ka faideystaan waqtigoda nus saac kamida 24-tii saacadood maalinkiba,halka kuwa kale ay ka faaideystaan 7 saac oo kamida 24-tii saacadoodba. Daraasadan wexey inoo muujineysa in islaam uu waqtigiisa uusan ka faideysan waxan aragna amase ay daraasada noo cadeyneysa in aan aad u danbeyno.
cid walbo waqtigeda sidii ay uga faaideysto ayey u horu martaa.
Diintena islaamka wexey ahmiyad weyn siisay qiimaha waqtiga Tusaale: qofkii 5-ta salaad ilaaliya wuxu ilaaliyay misaanka maalintiisa, qofkii ilaaliya salaada jumcaha wuxu ilaaliyay misaanka asbuuca o dhan,qofkii ilaaliya soonka bisha soon wuxu ilaaliyay misaanka sanadka odhan, qofki xajiya wuxu kaamilay misaanka nolosha odhan. bal eeg sida wanagsan uu islamku ahmiyad u siiyay waqtiga.
Labada shey ee ugu muhiimsan nolosha ee aan heysano waa firaaqa iyo caafimadka waana hantida dhabta ah ee qofki heysta uu ku faani karayo, waxana muhiima inaan ka faideysano,ruuxi ka faaideysta wuxu mahdin doona xiliga ay dadka aan ka faideysan ay shalaayayan. waakasto dilaaco waa maalin cusub oo ku leh ibnu adamow waxan ahay

maalin cusub waxana ku sida waqti cusub waxaad maanta igu beerta ayaad bari gurandoonta waxana ku ahay qasnad aan so labaneyn waxad idhibata leen ka abaalmarin doona tiin iyo timir wexey ahaataba.
Maalinkastoo dhamaato wexey lamidtahay jirkadoo qeyb laga jaray, markasto jirkada qeyb la jaro waxa sii diciifayo awoodada,sida darteed waa inan waqtigena ilaalina oo aan aad uga faaideysana, ruuxii ka faideysta faaidadisa unbu heli, kaanka faideysana faido daradiisa ayuu la taahi dona.
dad baad arkeysa ku leh ina keen aan waqtiga soo dilnee,ismashquuline ama ku leh waqtigan so gubne, war waqtiga isagaba yaree maxaad sii disha isagaba cumrigaga latagaye, ma ogid xiligaad dhiman waxa tahay ruux dil ku xakuman misna waad iska cayaareysa oo cimrigii yaraa bad maadeys ku lumineysa, war waadba tageysa hee war uun haka haro. waxaad aad isaga ilaalisa oraahda ah “waan qaban doona, waan sameyn doona”sababto ah waxad jaanis siineysa dib udhaca iyo danbeynta waayo shaqadii aad dib u dhigatay wexey korfuul ku noqoneysa shaqadi aad qabsanlehed xili kale,majirto nolosha xili faaruq layahay.
qofkasto nool ha ahado taajir,faqiir,mid faraxsan,mid xanaaqsan intaba waxaa si cadaalad ah loo siiyay 24 saacadood cid looga badiyay

majirto ama qof looga yareyay. waxaad arki mid ka faaideysanaya iyo mid dayacaya, waqtigu waa qaali waxaan aragna in hantidu tahay wax keydsama lakiin waqtigu ma aha wax keydsama,wax badan oo nolosha kamida waa la iibsankara wana la kireysankara lakiin waqtigu ma aha mid intuba lagu sameyn karo qiimihusana waa sidii loga faaideysto, waqtigu sida buu ku noqonaya mid waxtar leh. oraah baa dhahysa “bini aadmiyoo waxa tahay maalmo hadey maalini tagto waxaa tagtay qeyb kaamida”. Xigmada wexey inatuseysa ama ina dareensiineysa inuu waqtigu yahay mid kooban. Dadka badankod waa kuwa noloshaba macneheda aqoon, mar hadii uu ka lumo hadafka aad nolosha ka leedahay waxa ka lumaya qiimaha u waqtigu leeyahay ,mar hadii uu ka lumo qiimaha waqtiga, waqtiga nafsad ahantisa ayaa xanuun kugu noqon doono waxadna noqon doonta mid ka sheekeyo waqtigii fiicna e so maray iyo sida uu u dayacay waxadna noqon doonta mid u ciishoda.

Waad aragtay markaad ciyaar daawaneyso daqiiqad qura uu gool beel dareyay qof aad taagersaneed ayaad maalinta o dhan ka xuntahy ood u shalayneysaa adigo oranayo “daqiiqad heblayo ma iloobi doono waa daqiiqadi aan guuldareysaney” ka waran bal adigo cimrigada firaaqisa iyo caafimadkiisa

beldareynaya miyaadan u ciishoonen mise waxad doorbideysa shalaayda markii u waqti ka tago, tusaale markii waqtiga imtixanka lagaaro waxad ku aayeysa “alla maxan waqti hore ugu diyaar garobi waaye” markii khiyamo lagaarana dadbaa ku aayi doono “rabbiyo na celi aan camal wanagsan soo qabsanene”, war intaad hadhow eedi leheed, maanto camal wanagsan qabso ileen shalaay wax kuma tarte,shalaaydu waa shahadada sheydaanka,shalaayda ka taqalus ee sharaf kasbo.

Ahmiyada waqtigu wexey culimadu kuso kooban inaad noloshada ahdaaf iyo yool ka yeelato, si aad uga faaideysato waqigaga, noqo ruux waqtiga baqiil ku ah, waayo lacagtu waa lahela lakiin waqtigu marwalba lama helo kiisa fiican,waxa laga yaaba inaadan ku baraarugsaneyn ahmiyada iyo qiimaha uu leeyahay waqtiga lakiin tusaale yar aan kusiiyo: adiga waxad maanta leedahay labo gacmood uu alle ku siiyay lakiin aad uguma baraarugsanid ahmiyadooda iyo nimcadad maanta heysato lakiin waxaad wareysataa saxib gacan la’ wuxu kaga faaloondona sida uu ugu dhibanyahay gacanta ka maqan iyo sida uu ugu ciishoonayo, marka hadii aad hadho u ciishon lehed waqti kaa tagay sidii kii gacanta la,aa, maanta ka faideyso nimcoyinkad heysato Somali wexey tiraahda

“roob intuu da’aya la doogta”.

waxanu ubaahannahay waqti aan ku shaqeyno,ku cunteyno,aanu ku seexano iyo waqti aan ku dhameystirano shaqooyinka nolol maalmedkena ,waxa sido kale u bahanahay waqti aan la qaadanno caruurtena ,xasaskeena iyo asxaabtena ,inta badan xiriiradena waxa ay ubahan yihiin waqtiga aan heysano waqti ka badan waana ay adagtahay in laga fogaado dareenada lamifilaanka ah,sido kale waqtigu ma ahan mid la dalban karo sida darted waa inan waqtigena xifaaleyna .
guusha laguu sheegayo waa in waqtiga sida ugu wanaagsan looga faaideysto.
Guushu wexey ka dhalataa camal wanagsan oo laqabta xili ku haboon. kadibna la joogteyaa,joogteyntu wexey lamidtahay beer aad abuurtay kadibna aad waraabisey, waraabin joogta ah kadibna mudo cayiman kadibna abuurki ku bislaadey aadna guraneysid, dhab ahaanti xiligaa maxaa ka farxad badan waayo waxaad ogtahay mirahada aad guraneyso inaad usoo dhididey aadna xaq uleedahay gurashadooda.
Noloshoo idilba waa sida waxad abuuratay oodna u rafaaday baad guran tiin iyo timir wexey ahaataba, wanaag iyo xumaan tey ahataba .

Bal qisadan aan kula wadaago:
Aan ku weydiiye horta adiga ma jiifan leheed hadii lagu dhihi lahaa dahabkan daldalo? Waa sheeko cajiib badan dhab ahanti.bari baa waxa dhacday nin inta la so qafaashay ayaa la keenay qasri ay yaaliin dahab faro badan,lacag iyo dheyman iyo sariiro dahab ka samysan iyo cunto intaba waxana lagu dhahay ka qaado intaad doonto waxana loo qabtey waqti cayiman kadib ayuu eegeegey kolba dhinac kadib wuxu arkay cunno meeltaal wuxu is yiri malaha waqti baad heysataaye waxaad qaadan rabtidna ma fududee bal uyara dharag,kadib markii uu dhargay ayaa hurdo qabatay wuxu is yiri hadana malaha waqti baad heysataaye xooga is kala bixi markii uu indhaha is galiyey isago ku jiifa sariir wada dahaba ayaa hurdadii lagatoosiyey kadib waaba isagoo ku kacay iyadoo la oranayo war kac waqti wuu ku dhamaadaye oo dibada nooga bax,waaba isago qoorta la hayo dibada liisaga soo tuuray. Waxa laga yaaba inaad istiraah alla ninku doqonsana laakiin waxa xaqiiq ah inaan inagu nahay doqomada rasmiga waayo waxaan nahay kuwa dayacaya caafimad qabkeena dahabka ka wanagsan iyo

waqtigena dheymanka ah ,adigu mais eegtey imisaad waqti dayacda maalinkasta oo adigo dhahaya hadhow baan qaban doona, war ma waxaad sugeysa inta lagu qoor qabanayo dunnida laga saarayo adigo lagu oranayo waqtigadii wuu dhamaadey oona ilbiriqsi lagugu dari doonin, miyaad caalacali doonta ood dib u shalaayi doonta ileen shalaay shalay kuma so celise.

Qofkasto inaga mida waa inuu ixtiraama oo uuna fahma qiimaha waqtiga.

Baro inaad ku raaxeysato daqiiqadkasto noloshada ah, hada farax .hasugin wax ka baxsan naftada si aad ugu qanacdo mustaqbalkada.ka fikir sida ay qaali utahay waqtiga aad u bahantahay inaad qarash gareyso ha ahaato shaqadada ama qoyskaga . daqiiqadkastaa waa In aad ku xisaabtanta oo waqtigada o dhan noqda mid lamahdiyo.

waqtiga waxa lagu cabiraa saacadaha, maalmaha, bilaha, sanadka iyo w.i.m.

Waqtiga ayaa naga caawiya inaan sameyno caadoyin wanaagsan iyo wax qabadka maalin laha ah waqtiga ayaa doorweyn ka qaata nolosha,hadii aan si wanaagsan u fahano qiimihisa waxan si wanagsan inoogu kordhi

doono qibrad iyo horumar nafeed iyo mid hantyeedba. Carabtu wexey waqtigu ku tilmaaman seyf marka intuu adi ku jari llaha adi danahada ku jaro oo ka faaideyso.
Alla nasiib badanidaa oo hadana nasiib daranidaa.
Nasiib wanagada waa adigoo arka in badan waayeel ku leh dhalinyarronimadeydii hadan ka faideysan lahaa manta ma ciishoodeen,arinku adigoo kugu socdaa waayo qofka maanta waqtiga heysto waa adiga miyadan ku cibro qaadaneyn waayeelkas jaaniska oo u cishoonayo adigo oo maanta heysto o ka faideysankartid,nasiib xumadadu waa adigo waqtigagii dilayo adigo oo ogaal u leh inaad bari u shalayn doontid.
Xigmad baa dheheysa “waqtigu waa waxa nolosha laga sameyo”qofkastaa siduu waqtigiisu u qiimeyo ayuu isna qiimo usheeya, inta aad waqtigada qiimeyso aya adna qiimo la’eg leedahay waayo waxan aragnaa in badanoo naga mida ayan ku tilmaamna ineeyihiin dad aan qiimo leheen sababto ah meelaha ayay camal darro isaga fadhiyan taaso macneheedu tahay waqtigooda kama faaideystan,halka kuwa kale aan ku

tilmaamno kuwa wanaagsan oo shaqeysta marna cilmi raacda oo ah iney waqtigoda ka faideystaan,halka waxa inoga cad in aan waqtigeena ku qiimo nahay sidii aan waqtigena u qiimeynana noola qiimeyn doono.

Waqtigu Waa saddex:
1-shalay: Waa maalin tagtay oo aan kugu soo noqoneyn wexey guul iyo guul daro kuu eheedba wey kala tagtay saaseetahayna waad ka faaideysan kartaa maalinti ku dhaaftay laakin waa hadii aad tahay ruux caqli badan waxa laga yaaba inaad isweydineyso sideen ugu faideysan karaa maalintii idhaaftay? Taa ma dhib badno waxaad uga faideysan kartaa adigo maskaxdada dib u celiya oo dib u xusuusta wixi qaladad kaa dhacay shalay oo aadna wax ka barato,qaladkii shalay ka dhacay oo aad fahanto wexey ku barta inaa sheygaa barato o aadan dib ugu dhibtoon haduu markale kugu soo laabto, Wey kugu dhacdaa in badan waxa kamid markii aad imtixaan aad u fariisato misna aad su'aalo aad qalada, imtixaanka dabadii aad dib u xusuusato qaladkagii waxana dheceyso inusan markale qaladka dib kugu dhicin hadii

uu kuguso laabto.waa sida ugu fiican aad ugu faideysankarto maalintii ka tagtay waxan dhihi kara waa inaad qalakagii wax kabarato.
2-maanta waa maalinta ugu qaalisan ee waqtigada waayo shalay weytagtay barina ma ogid wexey noqon doonto ama gaari doontida sida darted maanta waa maalintii mustaqbalkaga kugu soo wajahan aad dhisan leheed waxaad maanta tabcataad mustaqbalka mirohooda guran doontaa, ileen geedka aad maanta harsaneyso waxa laga yaaba in dadkii ka horeyay ay abuureen si mustaqbalka loogu inti faaco.
maalintada ka dhigo sidii adigo lagu dhahay maanta kugu danbeyso, sida kugu fican u shaqeey, sida kugu fican u farax, maanta adigaa iska leh ku raaxeyso wax qabadkaga.
Waxa jirto oraah dheheysa “maanta hadii aad joogtid ka faaideyso barina ha sugun inaad gari doontida ma ogide”marka noqo maanta mid wax beerta.
3-Berri: bariyeey maxaa tahay? Waa maalin aan lagaraneyn wexey noqon doonto ma maalin farxadeedba mise waa maalin muruged,allah nooga wada dhigo maalin farxadeed waxaa haboon inaad maanta

howlahada dhameysato aadna waxna bari aan qabana dhihin ileen maba ogid bari wajigeeda,barri haisku haleyn wax yaabaha sababo inuu dhoho qof howshan barriyan qabana ama uu ka cajiso oo barri ku tashto waxa sababo in qofku maalintiisa ku guuleysan waayo, oraah xigmadeysan baa dheheysa “hadaad ku guuleysato saacadaha hore ee maalintada waxaad ku guuleysan doonta maalintada oo idil” macneheedu waxay tahay inaad ilaaliso saacadaha hore ee maalintada, subaxdi hore waxaa wanaagsan inaad waqtigada ku qaadato howl,jawi daganan ah ama jimicsi inta wexey ku suurta galineysa in maalintada ku noqoto maalin farxadeed ama maalin howled inbadanoo inaga mida waxan aragna in ey yihiin kuwa neerfoose kuwa xanaaqsan oo shaqadooda/waxbarsadooda waajibaakii la saaray gudashadiisa ay culeys ku noqoto waxana sababa iney ilaali wayaan saacadaha hore ee maalintooda inaad waqti danbe habeenkii seexato aadna subaxdii hurdada ku daahdo oo adan qaban howl adag ama jimicsi subaxdi hore, kuwan iyo kuwa kalo badan aya jira oo maalintada ka dhigaya mid caajisan

ama mid xanaaqsan.
DIGNIIN:saacadaha hore ee subaxdi oo la isticmaalo alladaha internet-ka sida facebook,instagram,snapchat ka jawaabida e-mails-ka wexey kaa dhigan mid maskax ahaan aad u daalan ama xanaaqsan sida darted ka dhig maalintada mid aad ku raaxeysato adigo ilaalinaya saacadaha hore ee maalintada sameyna jimicsi kugu filan subaxkasta si aad unoqoto ruux howlkar ah
Daraasad la sameyay ayaa waxa lagu ogaaday in saacadaha hore ee maalintada hadii aad qabato howlo adag oo jirkaga dhidid ka keeneyso ayaa kuu hor seedeyso ama laga helaayo caafimad jireed iyo mid maskexedba iyo furfurnaan iyo inaad si wanaagsan maalintada uga faideysato.
Horta aan ku weydiiye maxa rabta inaad xaqiijiso ama inaad gaarto? Qof walba wuxu u ordaya hami iyo meel u hiigsanaayo si u gaadho ,matahay ruux ka faaideysanaayo waqtigiisa oona uga faaideysanaayo xaqiijinta himiladiisa. Ma aragta kuwa la leeyahay nolosha wey ka dheceen waa dad aan hami iyo hiigsi toona leheen,faqrinimadu ma aha inaadan maal heysan ee waa inaadan hami iyo

hiigsi leheen iyo inaadan aqoon sidi waqtiga loo maal gashado oraah ayaa dheheysa “qalad kuma lihid inaad faqri ku dhalatay laakin waxaad qalad ku leedahay inaad dhimato adoo faqiir ah” sida waqtiga loo maal gashado waan kaga hadli doona buugan insha allah.

Macaanka iyo qiimaha waqtiga waxaad ku dareemi karta bal dib u eeg yaraantaadi iyo taarikh nololeed kaagii iyo dhibkii aad soo martay iyo waalidka sida ay ku so garab qabteen ayna xili kasto kuu garabtaagnayeen.

Taarikhdu wexey xusta wixi tagay,wixi taaganna wey qorta ,wixi soo socdana wey sugtaa.marka adiga noqo mid wax wanaagsan qabta ama dunida wax kuso kordhiya si ay taariikhdu kuu xusto.

Soomaalidu wexey tiraahda “waarimeysidee warhakaa haro” Macneheeduna waa watigada sida ugu fiican uga faaideyso oo dadkaga iyo dalkaga wax ugu qabo oo noqo mid lagu faano oo dhaxal gal unoqdo bulshadiisa.

Waqti badan baanu luminay,waqti badan baa social media inooga dayacan oo aan bulshadeena wax badan ugu qaban leheen ama ugu yaran aan naftena wax ugu qabsan

leheen.

Baraha bulshada (social media) waa meel dadka lagu gumaado.

Social media-ha oo dhami waa goob ay bulshadu kawada xiirto waana meelaha ugu badan ee waqtiga lagu lumiyo Horta maisweydiisay maxaa social media u isticmasha maxaa faaido ama daqli kaa soo galo? Waa arrin u baahan inaan isweydiino oo aan marwalba aanu iska indha tirno, bal eeg: waxaad bixisaa waqti si aad u isticmaasho alladaha kala duwan sida: facebook,instagram,snapchat i.w.m, waxaad bixisaa lacag si aad u isticmasho internet-ka,waxaad bixisaa xubin kamida xumna jirka ugu muhiimsi waa indhehe si aad ugu eegtid waxaad isticmaaleysid,waxaad bixisaa atenshinka ama dareenkaga si aad ula socoto allada aad isticmaaleyso intaas oo juhdi iyo dadaal ah ayaad bixisa maxaa feed back ama faaido kaga soo noqday bal u fiirso yaah waxaad bixisa

waqtigaga,lacagtada,indhahaada,tamartaada. Hadana wax faaido ah oo aad hesha malaha, hadabasa ma ogtahay halki (like,comment ama share) aad bixisaa in malyuumaad lacagaha uu ku helayo ninka iska leh facebook “mark zackerberg” makuu muuqataa in aad shaqsi u shaqeyneyso aadna u hureyso lacagtada, waqtigada iyo indhahada misna aad wax faaido ah kuu qabin, soo kuuma muuqato in nala adoonsanayo adoonsi qaab daran walahi waxan ka liidanaa ninka la adoonsado waayo adoonku waa lagu shaqeysta misna cunta lasiiya lacagna lagama qaato, lakiin adiga waxaa lagu cabiidsada cabiidsi kii abid ugu xuma adigo lagugu shaqeystay misna lacagtadii ayaad ugu sii deeqeysa misna indhahadii ku beeshay waa adoonsi qaab daran, maxaad u leedahay xorbaan ahay nin baadba cabiid u tahaye, howshii aad qabsan leheed, hurdadii aad ku nasan leheed, waalidkagii aad caawin leheed intaba waxa ka hor istaagay dhaldhalaal beened oo dabin lagugu dhigtay si laguu cabiidsado, wallahi waa arin laga xumaado inaan nahay umad sida loo cabiidsado xita aasaasayasha shirkada faysbuug mid kamida

ayaa ku tilmaamay inuu facebook yahay qurun nolosha dadka burburiya uunan isticmaalin isaga iyo caruurtisaba iyo familkiisa o dhan. waxa laga yaaba hadii aan maanta ku dhoho iishaqeey waliba inta karankaga ah misna lacagtada isii si an nolol ugu dhisto adna ishaqeey adigo shaqaaleheyga ah ayan rabba wixi lacag aad heysato inaad isiiso si aan ugu raaxeysto (sheekada fahan shaqaalo iinoqo lacag aan kusiyo iska daaye ado shaqaaleheyga ah ayan lacag ka sii rabbaa) dabcan waad igu qoslileheed si jees jees ah walibo adigo iigu jawaabayo “waryaa doqon maad imooday” ama hadii uu waalidka ku yiraahdo shaqadan iga caawi waxa laga yaaba inaad yara dhibsato. Aanku weydiiye sabab aad u dhibsaneysa waalidkaga, mark zagberck cabiid sigiisaba waad ogoshehee si uu lacagtada horumar ugu gaadho? lama diidana in asxaabta,qaraabada iyo ehelka la xiriiriyo waa wax wanaagsan lakiin inaad waqtigaga oo idil ku lumiso waa doqonimo lakiin ragbaa iska diiday cabiidsigaas qaabka daran oona go’aansaday dadkan la cabiidsanayo in dhankooda ay ka cabiidsadaan eyna ka faaideystaan waxa ka mida kuwa leh pages-ka

waa weyn ama kuwa groupska leh. adigu ma waxaa tahay mid intaas o dhan u tashteen si ay ku cabiidsadan maya matihid hana ogolaan adoonsigaas qaabka daran noloshada u xoroow oo waqtigada ka faaideyso waqtigada waa hantida dhabta ah ee aad heysano aan ku hormari karno oo nolosheena aan ku badli karno. Si aad u fahanto qiimaha sanadka wey qof sanadkii hore koob qaaday ama billad la gadoonsiyay, si aad u fahanto qiimaha bisha weydii qof bishii hore shaqo laga soo finishay laga soo ceyriyay ,si aad u fahanto qiimaha asbuuca weydii qof asbuucii hore todobo galey, si aad u fahanto qiimaha maalin kaliya weydii qof sanad shaqo sugaayey oo maalin kaliya la soo wacay loona sheegey in la aqbaley, si aad u ogaato qiimaha saacad weydii qof jecelkiisa ka maqan yahay oo sugaya waxa xaqiiq ah in saacadu sanad la tahay,si aad u ogaatid qiimaha daqiiqad weydii qof 1-daqiiqo ka dib nacay waqtigii duulimaadka misna laga tagay,si aad u ogaato qiimaha hal ilbiriqsi weydii qof geeri qarka u saarna oo nolol ka quustey ilbiriqsigii uu badbaadey ma iloobi doono waligii Qiimaha ilbiriqsigu leeyahay, qofka ayaa ogaan kara

nolosha macaanka ay ledahay.sida darteed waqtigu waa dheyman gacanteena ku jira sidaad u isticmaasha uunbu ka dhiga. ummadaha horumaray iyo kuwa faqriga hareeyey waa sidii ay waqtigooda u kala qiimeysteen uga faaideysteen.markii aad garato qiimaha waqtiga waxaad noqoneysa mid aad u horumarsan waana sababta ay maanta ukala horumarsantahay dunida. Waqtigu waa wax xisaabsan sanadku waa 12-bilood,48-asbuuc iyo 336-maalmood, ilbiriqsi kasta oo noloshada kamida ah waxa uu taagan yahay qiimo, sida darteed ku xisaabtan oo maal gashowaqtigadan qaaliga ah ileen waxad beeratey uunbaad goosan doontaaye. Ahmiyada waqtiga ma ahan mid nuqulo yaryar laguso koobi karo sida darteed waa inanu noqona dad waqtigooda baqiil ku ah oona uga faaideysta sida ugu fiican ogowna “shalaay shalay kuma soo celin karto”.

CUTUBKA 3aad

JOOJI DAYACAADA WAQTIGA.

Waxa in badan la baara wax soosaarka, sababto ah nolosha waxsoosaarka leh waa nolol farxad badan. Hadii aad ka karti badan tahay dadka caadiga ah waxad si dhaqso ah sii kordhin doontaa wax soosaarkaga iyo wax qabadkaga sida darteed ma heli doontid waqti aad dayacdo.

Waxan maqlaa inbadanoo inaga mida oo dhahaya “ma aqaan waxa iga qaldan waan dadaala laakiin qasaareheyga ma aha mid yaraanaya”waxan weydiinaya horta ma taqaana waqtigada? Hadii anad cabirin waqtigada wey adag tahay in la joojiyo dib u dhaca ama qasaaraha wax soosaarkada si uu u yaraado dib u socod kaga waxa muhiim ah

inaad shaqadada usameyso ahdaaf yaryar oo leh waqti cayiman si aad awood ugu yeelato inaad isla xisaabtanto.

Sida darteed waa inaad leedahay rikoor ama diiwaan aad ku socoto ,saacad ilaa ka saacad aad garaneyso wixi aad qaban leheed xita asbuuca o dhan oo ku diiwan sanyahay si uusan waqti kaga dayacmin oo noqdaa mid miisaman oo isku dheeli tiran.

Wax yaabaha rootinka ama aad maalin kasto qabata waxa lagama maarmaan ah inaan jadwal u go'an usameyso si aad jaanis ugu hesho inaad wax cusub qabato. Dunidu aad bey usii horumareysaa marba marka kadanbeysa melkasta waxa kaga muuqanayo shaashad oo lagu qurxiyey waxan dhab aanan eheen, ha ahaado television-ka ha ahaado telefonkaga ha ahaado computer-kaga waxaa dhacda iney marwaliba isku dayaan iney waqtigaada cunaan sida awgeed waxa wanaagsan hada aysan shaqada aad heysa quseyn alladaha soo sheegney inaad iska xirta xiliga aad ku guda jirto howlahaada(xiliga nasiinada, hurdada xiliga aad gurigada hagagsan leheed i.w.m) si aysan carqalad kugu noqon

Waxa jira waxyaabo badan oo caqabad inagu ah o inaga hortagan inaan waqtigeena ka faaideysano waxa kamida:

- Caajis: caajisku waa cadow kamida cadowada waqtiga dila ee inoo diidey inaan ka faaideysano waqtigeena sida inaan booqano ehelka,qof asxaabta kamida oo jiran iyo acmaal wanaagsan oo ilaahey inagu jeclaanayo inaan qabano. Waxaad arkeysaa waxyaabo aan macno inoo sameyneen inaan waqtigeena ku lumino sida inaan ciyaar caawa dhan kuso jedno ama filim, kaa soo sababayo inaan subaxdi kici weyno hadan kacnana waxaa adkanaya inaan aadno waxbarashada/shaqada maalintaa odhana waxan noqoneynaa kuwa careysan oo maskax ahan daalan, waayo maskaxdi wexey ubaahantahay ugu yaraan 6 saacadood oo nasiina ah, waxa la sheega maskaxdu hadii ay shaqeyso mudo dhan 17 saacadood waxa ku furma dheecamo shaabaha saqrada, maskaxda qofkana ka dhiga mid aad moodo inuu saqraansanyahay ama daal fara badan uu daremayo sida awgeed si aysan maskaxdu isugu dhax yaacin u ogolow ineey hesho waqti ku filan oo nasiina ah.

Waqtigeena si uusan inooga dayacmin waxa inala gudboon inaan waxkastoo aan qabaneyno inaan miisaano dhibka iyo dheefta e inooleeyihiin inta ay la egtahay, ma dhibbuu inagu keenaya mise faaido. Fadlan ii ogolow oo kalay aan isla miisaano tusaalahan yar: Caawa waan dhafarnay ciyaartii/filimkii wuxu socdaba goor aytahay xili danbe ey salaadu fajarka soo dhawdahay ayuu inoo dhamaadey inagoo xammaaseysan aadna u faraxsan oo asxaabteyda oga faaloon kara wacdaradii xalay dhacdey.

- faaidada aan misaano xalay waan daawanay ciyaartii/filimki xamaasada badnaa asxaabta waad uga faalon karta sidey wax u dheceen.
- Qasaaraha aan misaano waan dhafarnay,maskax ahan aadban u daalanahay,indhaha inaan kala qaado ama ka kacdo ayan karaahiyeysaneynaa,laga yaabe in salaadi fajar inaga tagtay ama si dhiba aan ku tukaney, waagi baa baryay dharkii iyo kabihii aan ku bixi leheen noma diyaarsano (iskuma habeysna) waan baxney inago ah kuwa aad

moodo in xalay oo dhan lagu xamaalanayay waan tagnay shaqadii ama waxbarashadii cidan salaano iska daaye asxaabtadii xita kii kula halda dhibsaneysaa. Bal eeg intaan iyo inkabadan oo qasaaraha ayaad la kulantey waad daremi karta in faaidadu yartahy qasaarihiisuna badn yahay, ruuxa caqli leh waxa lagu yaqan wuxuu qabanayo waa wax u miisaman, ma aha inaan ku leeyahay ciyaar ama filim ha daawan maya waad daawan kartaa laakiin noqo mid miisaman xiliyada aad firaaqa ama aad fasax ku jirta ayaa wanaagsan hadii aad ka maarmi weydo inaan daawato laakiin waxan doqonnimo dhihi karnaa inaan waqtiga ku lumino maala yacni xiliga aan leenahay ama aan ku jirno shaqada /waxbarashada hadiin aan ognahay in waqtigu seefyahay maxan u dayeceena ma waxaan noqoney kuwii lahaa sigaarka waa halis misna cabaayey, ma waxan noqoney kuwii lahaa buufis-ku waa waali-doqonima ah haddana baddaha ku la'anayay maya maya,

intaba ma nihin sida darteed aan joojino dayacaada waqtiga aana uga faaideysano sida ugu wanaagsan (hadii uu waqtigu seefyahay inaguna danteenanu ku qabsano).

CUTUBKA 4aad

MAAREYNTA WAKHTIGA.

Maareynta waqtigu waa qorsheynta iyo istaratiijiyada nolosha waxa muhiim ah inad sameysato xeeladaha wax ku oolka ah si aad u maareysid waqtigaaga si aad isugu dheeli tirtid baahiyahaada isdhaafsan ee waqtiga waxbarashada,shaqada,firaaqa,shaqo doonista. Xirfadaha maareynta waqtiga wexey ka qaalisanyihiin waxkasto ad heysataa, waqti yar aad qorsheysey aya waxa laga yaaba qof aad ka mashquul badantahay wuxu jaanis u waayay inaad adiga qabata ood ka faaideysata. Marmarka qaar waxa laga yaaba inay u muuqato inay aysan jirin waqti kugu filan si aad usameyso waxkastoo aad u bahantahy taaso kugu kalifeysa inaad gasho

ciriiri waxana sabab u inaadan aqoon sida aad u maareyn leheed waqtiga yar ee ad heysato. markaanu aqoonsano hagaajinta waqtigeena waxaa sahlaaneyso sidii aan jadwal ugu sameyn leheen nolosheena ,in waqtigu dag dagayo waxa ka marqaatiya xubin jirkaada kamida bal aayar is daji oo xabadkaga dhanka bidix gacanta saar waxaad dareemi doonta dikaanka wadnahaga iyo ilbiriqsida saacada sida ay isu eryanayaan wukaaso latagaya cumrigeena caafimaad qabkeena.

Su'aashan ma isweydiise.
sideen waqtigeyga ku maareyn karaa?
Waxaa jira dhibaatooyin badan oo ka hortaagan inaad si wanaagsan u maareyso waqtigada,waan ogahay iney jiraan dhaqamo aad rabto inaad iska joojiso misna aad joojin la dahay, waad badali kartaa caadooyinka xun xun eed aad ka quusatey badalidooda,mararka qaar waxa dhacda shey aad go'aan ka qaadatey inad joojiso misna aad dib ugu soo laabatey ma taqaan sababta?
Maya.sababa wexey tahay aqoon kugu filan umadan leheen go'aan qadashada iyo mareynta waqtiga ama xakameynta waqtiga

waxa xaqiiq ah hadii aad waqtigada xakameyso inaadan heli leheen waqti aad lumiso ama dayacdo waxana ku fududaanaya badalida caadooyinkii xuma aad horey ubadli weysey, waxaana ku raaxeeysan doonta xaqiijinta ahdaaftada bal kaalay aan isla daraaseynee xakameynta waqtigeena.

Maxay tahay faaidada ee inoo leedahay xakameynta waqtiga?

Inaan maareyno waqtigeena xaqiiqdi waa howl aan fududeen lakiin hadii aad ku guuleysato maareynta waqtigada waxad ka dhaxli doonta faaidoyin badan waxana kamida qodobadaan soo socda.

1-stress-ka oo yaraada.markastoo howshada kugu dhamaato si habsami leh waxaad dareemi doonta farxad.

Walaaca ama murugada waxa keena ama abuura howshaada oo u qabsami weyso sidii aad rabtey, markii howshada ku dhamaato si wacan waxaa yaran doona walaaca (strees-ka) ama isku buuqsanka.

2-inaad yeelato wax qabad wanaagsan. Marka aad waqtigada iyo howlahada isku maareyso oo isku jaangoyso howl walbaa wexey dhaman doonta waqtigeda, halka markii hore

ee halkii howl fulinteeda kaa qadan jirtey waqti fara badan maareyn la'aan awgeed, hada waxaad noqon doonta mid howlo badan qabta oo wax qabadkiisa kor u kacaa ilaa lagugu tilmaamo howl kar.

3-Iney yaraato isku dhexdaadsanaanta noloshada. Hadaadan leheen ahdaaf iyo qorsho qoran waxaad noqon doontaa mid la nool dhibaato iyo isku dhexdaadsanan aan dhamaad leheen waxaadna noqoneysa mid nolosha ku caajisa sida darteed maareynta nolosha waa mid ka dhigta ruux sareyo.

4-Inaad hesho waqtiyo firaaqo ah. Ma awoodno inaan abuurno waqti cusub laakiin waxaan u isticmaali karna waqtigeena sida ugu wanaagsan inagoo maareyneyna waqtigeena marka waxaa dheceyso in waqti munaasab ah aan ka baxno howlehena.

5-Iney yaraato waqtiga naga dayacmayo. Markaad ogtahay saacad kasta iyo waxa aad qabaneysid,waxaa yaraan doona waqtiga inaga dayacmayo, waxaadna noqoneysa mid ku socda talabo talabo (step by step), waxaa wanagsanan doona wax qabadkena iyo inaan noqono ku ka faideystey fursadaha soomara.

Inaad waqtigada maareysa wexey kor u

qaadeysa noloshada maareynta waqtiga ayaa ah inaad marwalba waqtigada gelisa wax MIRO dhal iyo faaido kuu leh. Marka aad ku guuleysato maareynta noloshada waxaad ku guuleysan doontaa qeybaha kale ee noloshada oo dhan.

Maareynta waqtiga waa mid kamida awood buuxdo oo ku siisa inaad naftaada ku kalsoonato oo dadkuna kugu kalsoonadaan, masuuliyad kastana ay dadku kugu aaminaan. dadka badan kood ma ahan qeyr masuuliyiin ee wexeysan garaney maareynta nolosha iyo waqtiga. Waxaa tahay maareeye hadii aad barato kalmada maya. Magaraneysa sababta? Sababtu waa caqabado badan ayaa markasta ku hor istaagayo si ay kaga dayacaan waqti kuu qorsheysan misna waad iska diideysa waqti lumiska. Tusaale ahan waxad arkeysa mid ku leh ina keen xaflad /aroos hebel aan aadnee. taasi waa waqti lumis maamulaha waqtiguna taa ma ahan miduu qaadan karo,waxaad kalo arkeysa in lagaa soo casuumaya xaflado waaweyn kuwa qaar waad ka cudur daarankarta kuwa qaarna waad tagi karta saacadaha hore ee xaflada kadib isaga caraaw/tag, xafladuhu waa dilaayasha ama

goobaha waqtiga lagu lumiyo, misna waa goobo aad ku baran karto wajiyo cusub dad masuuliyiin waaweyn. Waxaad arki waqti aad u badan oo aad shaqooyin badan ku qabsan leheed ama kitaab ku aqrisan leheed ama book ku mudaa kareyn leheed iney ka beel darowdo kalmada Maya la'aanteed. waqtigu waa hanti bal isagaba hantida ka qaalisan. Sheeko yar aan kula wadaago bari baa waxa dhacday nin safar ah ayaa wuxu soo maray nin geed jarayo misana aad ugu dhibtoonaya jarida faaska oo geedka ku jaray oo afla' awgeed, ninkii safarka aha aya ku jiri maad faaska/gudinta iska afeysid markasuu ugu jawaabey soo uma jeedid inaan waqti heyn ee aan dag dagsanahay.

Geed jaruhu wuxu usheegey inuusan waqti heyn laakiin waxa isweydiin mudan faas afla' hadii aad tiraah waxban ku jari miyuu waqtigu ku dhaqaaleysmaya jawaabtu waa maya, hadii uu soofeysan laha faaska waqti aad uyar ayuu shaqada ku qaban lahaa laakiin nasiib xumo mausan dareensaneen in soofeyntu waqti u maareyneyso.

Mararka qaar waqigeena waxa inaga cunna waxyaabo aan sidaa u sii faaido badneen.

sheekadan kale aan kula wadaago bari baa waxaa shaqo wada doontey laba nin oo lakala yiraahdo Ali iyo John shirkadu wexey ka shaqeyn jirtey soosaarista alwaaxda, labadii nin wey shaqo galeen mudo bil ah kadib ayaa Ali lagu sameye dalacsiin , John ayaa ka carroodey arinkaas oo uu u tagay maamulaha sare ee shirkada wuxuna ku yiri : aniga iyo cali mar quraa ayaan wada nimid sidee lagu dalacsiiyey cali anne aane laiidalacsiin waayey?, maamulihii ayaa ugu jawaabey inaga waxanu abaal marina shaqsiga wax soosarkisu wanaagsan yahay, kadib john wuu iska tagay kadibna wuxuu goostay inuu si nasiina la'aan u shaqeeyo bil kadib waxaa dhacdey in marlabaad cali la dalacsiyey, John wexey ku noqotey arin layaab badan wuxuna ku laabtey mamulihii sare ee shirkada wuxuuna usheegey inuu shaqada nasiinadisii xita uu uga tagay saasee tahayna dadaalku intiisu dhaafi layahay, maamulihii ayaa ku yiri taas wan fahmi la ahay laakiin ina keen aan cali u tagnee si aan u ogaano sirta guusha meesha ku jirta.
Markii la weydiiyey cali sirta guushisa ayuu ku jawaabey "waxan ahay mid waqtigiisa si

xirfadeysan u maareya waxan kaloo sameya markan xooga jaro geedaha alwaaxda waan u yara nasta intaan nasanayana faaskan/gudinta ayaan sii afeystaa/soofeysta". Waa la yaab markastuu nasanayo howl-kaluu ku sii dhexwataa aan yara faahfaahino ujeedada : .Cali waa qofkastoo guuleysta ah .faaskuna waa waqtiga aan heysano sidan u uga faaideysano ama aan u afeysano kaliya ayuu wax inoogu qabana.

.Johna waa mid walbo jecel inu guuleysta misna aan garaneyn maareynta nolosha iyo waqtigaba, sida darteed noqo mid xariif ku ah maareynta waqtigiisa si aad u noqoto guuleystaha xili kasta.

CUTUBKA 5aad

SARA U QAAD WAX QABADKADA.

Waa maxay wax-soosar?
Wax soosaarku ma ahaa inaad tirisaa howshii aad qabatey ee waxa waaye inaad tirisaa ama ka fikirtaa howsha kuu dhiman ee adan wali qaban.

waxan kaloo dhihi karnaa in howl wanaagsan la qabtaa, sida ugu wanaagsana loo qabtaa waqti ku haboona la qabtaa.
Waxa jiro qeexitaano badan laakiin labadan ayaanu ku gaabsan doona.
Wax soosaarku waa wax uu aadanuhu u wanaagsan, inaad yeelato wax soosar wanagsan wexey keyneysaa inaad shaqooyin badan qabato oo aad noqoto ruux howl kar ah oo ku raaxeysanaya shaqada uu qabanaya

kaliya intaa kuma ekee waxaad noqon mid nolosha dhadhan uleh oo dad kuna ku jeclaadan howl badnidada iyo kartidaada Wanaaga iyo kartidaas ma aha mid aad iska yeelan karto ee waxay ka bilaa bataa inaad dajisato qorshe dhab ah oo aadna u qeybiso hadafyo yaryar sidii jaran-jaradii oo kale kadibna aad hadafyadii aad ficil u badasho intaa kadibna aad sameysato waqti ama xili isla xisaabtan.
Asbuucaan maxa ii qabsoomey, bishaan maxaa ii fuley, sanadkan maxa ii hirgaley? Markaa ka dib waxaad ogaan doontaa wixi ku hirgaley ama wixii caqabad kaa hor yimid. Mararka qaar waxaa dhaca inaan qabano howlo aad u dhib badan misna aanan garaneyn natiijada kaga soo baxdeysa si aysan taa u dhicin waa inaad sameysata yool cad oo waqti cayiman leh.

Waxanu aragnaa ganacsi kastaa inuu leeyahay ‘financial report’ xisaab xer si loo ogaado wixi la shaqeeyey faaido iyo qasaaroba intaba marka adna waxaa lagaga baahanyahay inaad yeelato ‘project report’ qorshe xer ama isla xisaabtan si aad u ogaato

natiijada kaga soo baxdey howshii aad qabatey, mexey noloshada kusoo kordhisey ama kaa naaqusisey.

Markii aad dajiso qorsho xirkaga ama isla xisaabtankada waxaa lagama maarman ah inaad sameysato ‘to do list’ oo ah sida ay shaqada u kala muhiimsantahay inaad usoo kala hormariso.

Waxa jirta hab loo qabto shaqada, kartidu ma aha inaad maantoo dhan shaqada fara kula jirto oo naftaada cadaabto ee waxa waaye inaad shaqada u qabato si xir fadeysan oo aan daal badan leheen, shaqadana sideeda looga soo baxay waxa jira qaabab badan oo la isticmaalo gaar ahan aan aniga adeegsado oo ah. 25+5 rule oo ah inaad 25-daqiiqo howsha xoogeeda qabato oo aad diirada saarto 5-daqiiqana aad nasato oo aad hawo qaadato/aaryo qaadato kadibna adigo jir ahan iyo maskax ahaanba u nastey oo shaqada u firfircoon aad dib ugu laabato aad saas ku wado ilaa aad shaqada ka dhameyneysid nus saac kasto. 25+5rule waa mid aan aad u jeclahay oo iga dhiga mid shaqadiisa u

firfircoon, hadii aad ka sii karti badan waxad isticmaali kartaa 45+5 rule xitaa waad kasii badsan karta, midkii adi ku cajabiya isticmaal Markasta waxaa muhiim ah inaad hesha waqti yar oo maskaxdada iyo jirkada daganan u ah si aad awood fiican ugu yeelato shaqada mar labaad.

Qaabka aad u isticmaaleysid sharciga:
1.Dooro howsha koobaad si aad u qabato.
2. Saacada diyaarso oo ku buuxi 25-daqiiqo
3.Shaqada qabo ilaa timer-ka/saacada soo qeyliso
4.Saacadii weyso qeylisey jooji shaqada oo banaanka u bax si aad hawo wanaagsan u qaadato 5-daqiiqo.
5.Afar wareeg oo sidaano kale markii aad sameyso toos u naso oo nasiino fiican qaado.

Noloshada ka dhig mid wax-soosaar badan si ay u noqoto mid farxad iyo reyn reyn ku dheehan.

CUTUBKA 6aad

CAAWI DADKA KALE SI AAD U CAAWISO NAFTADA.

Caawinta dadka kale waa maal-gashiga ugu Wanaagsan ee la hubo iney dib kugu soo noqoneyso.

Caawinta dadkale ma aha kaliya wax u wanaagsan dadka wax lasiiyey ama sameynta wax wanagsan
Laakiin wexey kaa dhigta mid faraxsan oo caafimaad qaba. Wax bixintu wexey abuurta is jecel iyo in liis ixtiraamo, wexey kaloo abuurta bulsho xoogan oo isku faraxsan oo iska warqabta keeda buko iyo keeda qadsan.
Wax bixintu kaliya ma aha in lacag la bixiya ee

waxa jira wax yaabo badan aad baxsan karto sida xoogada inaa sadaqeysato adigo qof culeys wada aad caawisa ama shaqsi indha la' aad shaarica mootiso ama ruux waayeel eh. Caawintu waa wax ku dareensiinaysa nolosha dhabta ah oo kugu abuureysa farxad aan qiyaas leheen .

Xigmad shiiney ah ayaa dheheysa "hadii aad rabto farxada hal saac wax yar maskaxda dagso/seexo, hadii aad rabto farxada maalin aad kaluumeysi, hadii aad rabto farxada nolosho dhan caawi dadka kale"

Daraasado badan oo la seemeyey ayaa lagu ogaadey in farxad saxda ah aan laga helin hanti badnida ama hodantinimada e laga helo caawinta dadka kale.

Diinta islaamkuna wexey ahmiyad aad iyo aad u balaaran siisey wax bixinta iyo is caawinta. Allahna wuxu ina faraya inaan wax la baxno Wax badana inoo sheegey wax bixinta iyo is caawimtu iney tahay nimcad aad iyo aad u weyn xita ilaa uu nagu waajibiyey zako. Rasuulkeenuna in badan ayuu ina lee yahay

wax baxsada oo wax isku hadiyeeya aad is jeclaataane.
Dhanka kalana uu nagu leeyahay dhibtiinu iyo jiradiinu sadaqada ku daaweeya.

Maxaan wax u bixineynaa?
Jawaabta ugu saxan aan su'aaashan ugu jawaabi karno waa danteena.
Waxaanu wax u bixina dantena waayo waa naxariis uu allah inoo dajiyey sababto waxa lagu ilaaliya masaalixdena, waxbixintu wexey inoo qabato waxa kamida:
Qalbiyadeena holaca ka shidan ama warwarsan ayeey dajisaa,midkeena xanuunka la il daran daawo u tahay,maalka ayeey barakeysaa.
Bal ii ogolow inaan sheeko yar kaga sheekeyo inkastoo sheekadan siyaabo kala duwan loo wariyo ama loo sheego.
Ahmed wuxu ahaa wiil aad u da'yar oo aad u ciyaar jecel xili uu kasoo rawaxay schoolka asiga oo saxiibadii la ciyaaraya ayuu mar qura kufay oo ay isha ka gashey qodax, ahmed isaga oo aad u oynaya ayaa dad kasoo qaadeen wadada keneena gurigiisa, hooyadii ahmed dhashay ayaa aad uga naxdey wiilkeda

dhibta culus e soo gaartey way is hayn weydey ilaa ay ku kor oydey kadib waxay ula carartey isbitaal, caawimaad ma ehee wax kale waa loo qaban waayey ahmed hooyaadii sida kuma aysan quusan wexey tagtey goobkasto caafimad laakin nasiib daro waxba waa loo qaban waayey, mid walba wuxu ku an docoodey inuusan taaban karin ama ka saari karin qodaxda isha kaga taagan, hadii uu taabtana ay ka dhalaneyso qataro badan wexeyn dhaqaatirtii kula taliyeen iney dibada u qaado laakiin mey awoodin iney wiilkeda dibada u qaado. Ahmad wuxuu aha mid ooya habeen iyo maalinba xanuunka hayo/saaran aawadeed hooyadiina kamey dultagi jirin wiilkeda ,wexey gacmaha u taagatey weyne u dhibane kasto niyad saafiya gacmaha u hoorsado aan dhibba ku raagin oo wado helo waana allah. Allah cidii qalbi saliim ah latimad oona u gacmo hoorsata marnaba ma cidleeyo. Ahmed hooyadii waxa ay aadey farmashi si ay uga soo iibsato daawoyin kaalmati ah kadib markii ay soo noqotey, wexey wadada kula kulantey qoys aad u danyar oo guri ay dagnayen kirada iska bixin kari waayen oo wadada lagu dhax jaaifeysanayo ayeey

aragtay deedna u tagtey kadib ninkii guriga laha ayeey ku tiri aniga bixinaya lacagta aad ku heysato reekan ee iska sii daa markii ay lacagti ka bixisey ayay reerkii aad ugu farxeen iyago farxad la ilmeynaya ayeey u duceyen ahmad hooyadii

Kadibna gurigeeda ayeey isaga soo laabatey, goor ay gurigeeda soo gaartey ayeey maqashey wiilkeeda oo aad u qeylinaya markaaseey soo orodey waxay ku tiri maxaa ku heley hooyo" ahmed ayaa ugu jawaabey "hooyo isha isoo bixi rabto"

Isbitaal ayeey kula carartey markii uu dhaqtarka taataabtey isha ayaa mar qura qodaxdii bananka timaday, dhaqtarkii aad bu u farxey ahmad hooyadii buu uyimi kadibna ku yiri "umu ahmadeey bushaareyso qodaxdii wey kaso baxdey anigon waxba ku sameyn, ee maxaad siisey mise dibada u qadey" umu ahmed ayaa ku jawaabtey "maya. Walahi waxna masiin meelna uma qaadin ee allah ayaa I abaal mariyey" ahmad wuu boksadey ishiina wey u caafimadey allahu akbar, intaad adoon alle caawineyso allahna adiguu ku caawinaya.

Miyeysan eheen wax bixintu maal gashiga ugu

wanaagsan ee sida xaqiiqda ah loo hubo inuu kusoo laabaneyso waliba aadna kaaga farxineyso.
Waxaa jira qisas badan oo xaqiiqi ah oo sadaqada laga qorey waadna la yaabi sadaqada iyo mucjisaadka ay wadato.
Ii ogolow qisa kale oo layaab badan inaan kaga sheekeyo.
Mar uu nabi suleymaan dhex socdey wada kamida wadooyinka magaaladiisa aya waxa ka hor yimid oday kadibna wuxu ka codsadey inuu yimado xaflad aroos uu gabadha uu dhalay uu ku aroosinayo kadib wuu ka aqbaley nabi suleyman casuumaada, kadib waqtigii balanta markii lagaarey nabi suleyman isagoo is diyaarinaya si uu xaadiro casuumada ayaa wax u yimid malakul moodka markasuu ku yiri “nabi suleymanow maad iska joogtid sababto ah xaflada arooska saacado kadib tacsi ayeey isku badaleysaaye oo odayga ku casuumey aya nafta laga qaadyaahe” marka kadib nabi suleyman wuu iska joogey maalmo kadib nabi suleyman markaley wexey dib u kulmeyn odaygii markasuu nexey ileen balanti ayaa uu kaga baxey umuusan tagin odaygina waa kan wali nool marka kadib nabi suleyman uu ka

cudur daartey madama uu xafladii iman kari waayey.
Kadib wuxu arkey malagii markaasuu ku yiri “maxaad beenta igu sheegtey odaygii waa ka wali noole” malagii ayaa ugu jawaabey “waa runta wali waa uu noolyahay oo mataqaan, sababta waxa waaye waxaa dhacdey maalintii xaflada in gurigii arooska ay soo gar garaacdey qof waayeel ah ayna ku tiri walal waxan cuno isii aadbaan u gaajeysanehee, marka kadib odaygii wuu soo baxay wuxuna soo qaatey weel si uu cunto ugu keeno cuntada wey kala eheed mid loogu tala galey boqorada,mid loogu tala galey tujaarta iyo mid loogu tala galey dadka caadiga ah, odaygii wuxu cuntada uga soo gurey qeybta boqorada si qasad ah qaasatan cunnoyinkii loogu tala galey ama loo diyaariyey nabi suleymaan kadibna wuu u geeyey qofti waayeesha eheed waana ay u duceysey allahna wuu aqbaley sida ayu maanta ku nool yahay”.

cajaaib soomaalina hore u tiri “sadaqa wad furato” inta qisas xaqiiqiga/waaqiciga ah aqriyey xad malaha ee sadaqada ku saabsan laakiin ma aha kuwan qoraal aan la gaaro.

Wax badan waan maqley wana aqriyey laakin marban xaqiiqsadey oo ah qiso gaabanoo ani igu dhacdey taaso eheed.
Maalinbaan daneystey oo meel wax ka doontey bas/gaari ayaan raacey marki loo sii dhawa busteejada baaburta ayuu kirishboy/darawal caawiyaha uu bilaabey inuu lacagta ka aruuriyo dadka gaariga saarna wuxuna ahaa mid aad iyo aad u caro badan oo dadka caynaya lacagta lagaa rabbo hadey wax ka dhinnaadana wuu ku jaifeysanaya ilaa kalarka/kuleetiga ku qabsado baskana waxa lagu raacayayna 3 shilin waxaa dhacdey in nin igu xigey uu jeebka gacanta galiyey kadibna uu hele kaliya 2shilin aadbuu u naxay wuxu isku dayey inuu dhiibo wuu baqay markale ayuu isku dayey hadane waa uu baqay marki dannbe si naxariis leh ayaan garabka gacanta ka saarey waxana ku dhahay “walal meeqa ka dhiman” wuxu igu jawaabey “walal 1shilin” waan siiyey sida ayu ku bixiyey, marki aan soo daneystey ayaan guriga kusoo laabtey xiligii qadada waxan arkey miiska qadada oo ay ku diyaar santahay cunto aan aniga jecleyn waan iska soo baxay o bananka kore ee guriga ayan iska fariistey mar qura anigoon filaneyn ayaa

gaari liigu soo ag baakintey waaba saaxibkey waan salaamey salan kadib wuxu igu yiri “saaxib ina keen oo haiga diidin” waan wada baxney wuxu nasii wadaba restruant/maqaayad weyn ayuu ina geeyey wuxuna igu yiri “saaxiib maanta dooqada wax ku cunna waxad jeceshahay inoo dalab” markii an soo cunteney ayuu xafada ina keeney.

Marka kadib waxaa ii cadaatey in lii abaal gudey oo laiga abaal mariyey wanagii yara aan sameyey midka weyn, marka ayan xaqiiqsadey in sadaqadu tahay maal gashiga ugu wanaagsan ee nafteena anfacaya waxan kaloo dhihi kara waa (self insurence).

XIGMADAHA WAQTIGA

- Baro inaad ku raaxeysato Daqiiqadkasto oo noloshada kamida ,hadda farax,hasugin qof banaanka kaga iman doona mustaqbalkada,ka fikir daqiiqadkasta saad ugu qarash gareyn leheed ha ahaato shaqdada ama familigada.

-Earl Nightingale

- Qof ayaa fadhiyo har aad u qabow waxa laga yaaba waqti dheer ka hor inuu qof abuurey.

-Warren Buffet

- Guul daradu waa fursad kale

oo aad dib wax u bilaabi kartid adigo waqtigii hore aad hada uga aqli badantahay.

-Henry ford

- Dafiicnimadeena ugu weyn waa

inaan is dhiibno/quusano, habka ugu wacan aan ku guuleysankarno waa inago waqti labaad isku dayno.

-thomas A.addison

- Waqtigadu waa uu xadidan yahay

Sida darteed noloshada haku qasaarin nolosha qof kale inaad ku nolaato ama ay ku baqdin galiso natiijo qofkale noloshu siisey, fikradaha gudahada ka guuxaya yeysan qarqin fikrada dadka kale kusiinayan wadnahada aamin

-Steve Jobes

- Waqtigu waa uu ka qiimo

Badan yahay lacagta,waad heli kartaa lacag lakiin ma heli kartid waqti badan.

-Jim Rohn

- Dadku waqti kuma heli doonan

Hadii aad xanaaq badantahay ama aad cabasho badantahay.

-Stephen Hawking

- Isbadal maiman doono

Hadii aan sugno qof si uu isbadal inuugu sameeyo,maya ma sugeyno waxan nahay isbadalka .

-Barak Obama

- Hadii aan ka taxadarno daqiiqadaha
Sanaduhuna iyaga iska taxadari doona

-Maria Edgewarth

- Waqtiga lumi waliga dib danbe uma heli doontid waxaad lumise.

-Benjamin Franklin

- Seddex saacadood
Oo ku dhaaftey, halka daqiiqaad
Hada heysata ka qiimo badan.

-Aysar Yusuf

GABAGABO

Gabagabadii iyo gunaanadkii ayaanu si nabada
Kusoo wada gaarney, waana mahad ilaah waxaana
Rajeynaa iney umadayda noqdaan kuwa waqtigooda si dhabba u maal gashato
Sidi dahabki ugu xisaabtanto
Waana waxa maalinta qiyaame liis weydiin doono
Waana waxa kali ay dunidu kuwaba kuwa kale uga horeyso.
Waxana ku haminaya inaan noqdo sabab uu ilaahey soo direy si ay umadeyda u noqoto mid dunidoo idil ka horeysa, isbadalkastoo dunida ka dhaca wuxu ka bilaawdey hami qof uu lahaa sida tusaale ahaan
Nalson mandela wuxu ku hamiyi jirey mar uu iney shacab kiisa qaato xurnimo kama danbeyntiina waa uu gaarey hamigiisi. anne waxan ku raja weynahay iney umadeyda noqoto umada dunida ugu horeyso.
Adiga maanta hadey macquul kula eheen anigey macquul ila tahay waana dhici doonta insha allah,
Halkan ayaan ku soo xerey qoraalka

GUUL IYO GOBONIMO

Qoraaga buuga: AYSAR YUSUF