ARDAY IYO JACAYL



WQ. Adnan Yusuf Ibrahim (Kaafi)

Mowduuc: Arday iyo Jacayl | Tariikh: Axad 12 May 2019. |

WQ. Cadnaan Yusuf Ibraahim (Kaafi).

Hordhac

Ugu horeyn waxa mahad guud iyo mid gaar ahaaneedba u sugnaatay allah swt ina siiyay nimcooyinkiisa faraha badan ee aan la soo koobi karin, ee ay kamid yihiin Nimcada nolasha, caafimaadka, amniga iyo nabada, lixdeenii laxaad oo dhamaystiran iyo qaar kaloo badan. Waxa aynu leenahay allow noo siyaado nimcadadaas. Marka labaad waxa sharaf iyo maamuus muddan xabibkeena Maxamed (NNKH). Ugu danbayna waxa aan u mahadnaqayaa qofkasta oo akhriyay maqaalkan kooban ee aan diirada ku saarayo mowduucan aan ugu magac daray Arday & Jacayl. Mowduucan waxa aan ku soo bandhigi doona dhawr qodob oo ay kamid yihiin Waxa ay yihiin xidhiidh jacay, Ardaynimo, ardaygu ma samayn karaa xidhiidh jacayl inta uu ku guddo jiro geediga waxbarasho, maxa caqabado ka dhalan kara haddii ardaygu sameeyo xidhiidh jacayl, ma la joojin karaa amaba ma la xakamayn karaa dareenka jacayl iyo qodabo kale oo badan. Goobaha waxbarasho waa goobaha ugu horeeya ee ay ka dhacaan isbarashada ugu badan, wakhti ardaynimaduna waa wakhtiga ugu badan ee xidhiidhada la sameeyo. Hadaba waxa aynu guda gali doonaa mowduuceena. Bal kaalay oo ila dhugo xogta muhiimka ah ee aan kuu wado……

Waa maxay xidhiidh jacayl?

Kalmada xidhiidh jacayl waa dabar isku haya laba qof oo lamaane ah kuwaas oo ku midoobay inay beeraan geed midho dhal leh kaas oo ay hadhow manfacsadaan. Geedkan oo midho macaan ka dhalan doonan midhahaas oo ay ka mid yihiin Awlaad, Farxad, Kalgacayl, Naxariis, Daryeel iyo qaar kaloo badan. Xidhiidhkanna waxa uu imaaddaa marka ay labada qof go'aansadaan inay nolasha isla daadihiyaan iyagoo maraya sifada sharciga ah oo ay sal iyo aasaas uga dhigaan guur uu Allah swt raali ka yahay umadda Nabi Maxamed na (NNKH) markhaati ka tahay.

Waa maxay ardaynimo ?

Ardaynimo waa qof ku sifaysan inuu yahay qof raadinaya cilmi iyo aqoon ka maqan si uu mustaqbalkiisa iyo bulshadiisa ugu kaabo. Wakhtiga lagu jiro ardaynimada waa wakhti aad u adag xaqiiqdii una baahan soo jeed iyo in la bixiyo dadaal dheerada. Ardayguna waxa uu masuul ka yahay daraasaadkii iyo sidii uu uga midho dhalin lahaa hayaankiisa waxbarasho, sidii uu xaqiijin lahaa hadafkiisa aqooneed. Waxa uu u dhididayaa oo uu habeeno u soo jeedayaa sidii uu cilmiga uu bartay ugu shaqo tagi lahaa, waalidkiina ugu nasin lahaa, bulshadiisana ugu anfici lahaa.

Ardaygu ma samayn karaa xidhiidh jacayl?

Haa wuu samayn karaa haddii uu diyaar u yahay una qorshaysan tahay inuu guursado wakhti xaadirkan. Way jiraan arday iskugu jira wiilal iyo gabdhoba oo go'aansaday inay guri yeeshaan si ay u dagaan una helaan nolasha dhandhankeeda macaan ee ah inaad hesho lammaane kula qaybsada nolasha kuna garab taagan. Ardaydaasi waxay mareen sifo sharciyaysan kaas oo ah inay guri yagleeleen. Immisa ayaa guryo leh haddana wax baranaya. Immisa ayaynu jaamacadaha ku aragnay qalinjabintoodii iyagoo ay la socodaan lamanahoodii iyo awlaadoodii oo sawiro qurux badab la galaya. Mowduuceenan marnaba kama hor imanayo in ayna gabadha amaba wiilku guursan inta uu ku gudda jiro hayaanka waxbarasho. Se waxa uu dhiirigelinayaa inay guursadaan ardayda intii awoodda si ay nolashu micno buuxda ugu samayso, noqdaana qaar dhawrsan oo allah swt raali ka yahay. Haddii kale waxa ay ku jiri doonan nolol isku buuq iyo warwar badan. Waayo xidhiidhka wakhtiga dheer qaataa waa wakhti lumis iyo dhibaato joogto. Wakhtigan aynu noolnahayna arrimuhu xadka way ka baxeen oo sifiican ayaad uga warhaysaan. Badanaa immisa dhalinyaro ayaa u calaacalysa arrimo la xidhiidha xidhiidho jacayl oo sameeyeen kuna guul daraysteen.

Haddii aanu ardaygu diyaar u ahayn guur muxuu kala kulmi kara?

Xidhiidhka guurka hortii ee wakhtiga dheer qaataa ma fiicna sida aynu soo sheegnay sida rasmiga ah. Waxa xidhiidh la sameeyaa maalinka aad usoo diyaar garowdo inaad samaysato nolashada dhabta ah, sidoo kale diyaar kuu tahay dhamaaan waxkasta oo kuu fududaynaya dhisada ama yagleelida gurigaga cusub sida; gurigii aad ku noolaan lahayd iyo quudkii aad quudan lahayd adiga iyo lamaanahaga aad soo xulatay. Diinteenu aad ayay u dhiirigelisay in dhalinyaradu guurka ku dagdagaan oo hore u guursadaan inta ay dhalinyarada ku jiraan kii awooda inuu bixiyo quudka qoyskiisu ku noolan lahayeen.

Allah swt waxa uu faray ragga haddiiba ay jeclaadeen gabadh inay toos u tagaan gurigoga waydiistaana waalidkeed. Lama ogala in la baxbaxo oo wakhtiyo badan la isku soo lumiyo oo la fara ka ciyaaro iyo waxyaabo badan oo kaleba. Waxa inagu waajib ah inaynu qaadano amarka allah swt. Dhalinyarteenii way moogan yihiin wixii inala amray. Waxana laga dhigtay wax caadiya. Allah waxa uu qur'aankiisa inoogu sheegay inuu labada qof marka ay isguursadaan dhexdooda dhigi doono jacayl iyo maxabo, taas oo guriga ka dhigi doonta mid dhismihiisu adagyahay oo waara siina jira wakhti dheer ilaa iyo labada qof iga imanayso geeridu.

Haddaba ardaygu haddiiba aanu diyaar u ahayn guur waxa uu kala kulmi doona caqabado badan oo ka mashquulisa

waxbarashadiisa, waxa aynu soo qaadan doona dhawr kamida. Waxana kamida;-

1. Wakhti badan oo kaga luma sheeko habeen iyo maalina iyo daawashada filimaan hindiya oo khiyaali ah oo xaqiiqada ka fog.

2. Dabeecadihiisa oo is badala iyo mashquul saa'ida oo uu galo, waxbarashadii oo ka gaabiyo waajibaadkiisii.

3. Fikir joogto ah

4. Macaasi uu ku dhaco; sida inuu heeso dhagaysto amaba shaydaanku duufsado oo u sino ku dhaco.

5. In naftiisii ay halawda oo uu is waayo

6. Mashaakil joogto ah

7. Warwar iyo walaac

8. Isku buuq iyo stress

9. Xidhiidhka uu allah swt la leeyahay oo yaraada

10. Niyad jab badan iyo isagoo qalbigu ka jabo

11. Inay ku sababto inuu jacayl dartii naftiisa u halaago oo u wax isku gaadhsiiyo (Sidii ka dhacday magalada hargaysa sanadkan aynu ku jirno 2019, wiil jacayl dartii isku gubay oo naftiisii ku wayay halkaas).

12. Inuu ka dhaxlo natiijo aad u xun oo saamayn ku yeelata nolashiisa oo dhan. Sidoo kale inuu dib ugu dhici waayo inuu samaysto xidhiidhka dhabta ah ee guri ku yagleelan lahaa taas

oo ku sababta inuu diido inuu guri samaystaba iyadoo ay u sabab tahay wixii kala kulmay xidhiidhkiisii hore.

Iyo waxyaabo kale oo badan ayaa laga yaabaa inay lasoo darsaan.

Haddaba ma ogsoontahay in guurka hortii xidhiidhka la sameeyaa ee wakhtiga dheer qaataa aanu waarin. Sababtuna waa allah swt ayaan ka raali ahayn in wiil iyo gabadh aan isku xalal ahayn kulmaan. Inta badana ma guulaysto xidhiidhkaasi oo wuu fashilmaa runtii. Waxaad ila ogsoontihiin in haddii aynu waydiino qofkasta oo dhalinyara immisa xidhiidha ayaad samaysay? 99% waxa ay inoo sheegi doonan 2 xidhiidh iyo wax kabadan. Su'aasha iswaydiinta leh waxa weeyi maxa sababay waxaas oo xidhiidha inay ku guul daraystaan?.

Haa jawaabtu waa shaydaan ayaa wata dareenkan noocan ah ee maaha jacaylkii dhabta ahaa, waana xiise shahwadeed. Marka aynu eegno dhanka cilmi nafsiga(Psychology) iyo sayniska(Science) qofku marka uu isku arko dareenkan waxa lasoo daynayaa dheecaamo (Hormones) kuwaas oo loo diro maskaxda waxana kamida; Oxytocin, Love hormone, pleasure hormone, dopamine, iyo Sex hormones sida Estrogen iyo testosterone iyo dheecaamo kale oo ay kamid tahay Adrenaline taas oo sababta inuu garaaca wadnuhu si xawliya u shaqeeyo. Maskaxduna wax ay gashaa nolol khiyaal ah oo waxa ay niyaysataa ama sawirataa qofkan oo nolol raaxo leh kuwada jiraan; sida farxad iyo nolol macaan oo romantic.

Ma la joojin karaa amaba ma la xakamayn karaa dareenka jacaylka noocan ah ee magacan huwan?

Haa waa la xakamayn karaa, la joojin karaa, lagana hortagi karaa. Waxana kaa saacidi kara qodobadan: -

1. Ugu horeyn inta aanad talaabo qaadin waa inaad is waydiisa waa noocee xidhiidhka aan allah swt la leeyahay ma mid xoogan baa mise waa mid daciifa. Xidhiidhka allah oo aad ka gaabisaa waa meesha ay ka bilaambaan mashaakilka iyo dhibaatooyinku. Markasta oo ay wax kaa xumaadaan haka fikirin mushkilada ee ka fikir inuu naaqus ku immid xidhiidhkii aad la hahayd allah swt iyo imaankagu inuu naaqusmay.

Waxa jirta sheeko: - Nin kamid ahaa ragga kuuliyada gala ee ka shaqeeya dhismayaasha ayaa waxa ku dhacday sheeko aad u layaab badnayd. Waxa jirtay gabadh amiirad ahayd waxa ayna dhisaysay maasjid, masaajidkan waxa ragga dhisaya kamid ahaa ninkii aynu sheegaynay. Gabadhii amiirada ahayd markii uu dhismihii dhamaaday ayaa waxa ay amartay inay dhamaam shaqaalaha dhismaha dhisayaa baxaan oo dareeraan si ay u eegto masjidka. Dhamaan shaqaalihii way dareereen oo way baxeen marka laga reebo ninkii, oo meesha isku ilaaway isagu. Gabadhii amiirada ahayd waxa ay iska qaaday niqaamkii ay wajiga ku xidhnayd, waxa ku dhacday ishii ninkii ku hadhay

meesha wajigeeda oo aad u iftiin badan oo nuuraya, waa gabadh aad u qurux badan oo aan indhaha laga qaadin karin, wajigeedana nuurka kasoo baxaya ayaa wada iftiiminaya dhismaha gabigiisaba. Kadib markii ay dhamaysay amiiradii indho-indhayntii ay ku samaynaysay masaajidka ee ay baxday. Ayaa waxa ninkii saaqday hawo aan la garnayn meel ay uga timid iyo dareen xoogan oo qaatay qalbigiisii iyo maskaxdiisiiba.

Muddo yar oo kooban markii ay kasoo wareegtay ayaa ninkii waxa kusii saa'iday dareenkii iyo jacaylkii uu u qaaday amiirada. Waxa uu ka go'ay dhammaan jidiinkii iyo cuntadii, waxa uu noqday sariiryaal, waxa diciifay jidhkiisii, waxa ku batay ka fikirka amiirada iyo dareenkan kaarka iyo hanfiga badan ee haya. Jacayl aan laguu ogayn ayaa adduunka ugu dhib badan. Ninkii hooyadii ayaa u adkaysan wayday dhibaatada haysata wiilkiisa waxayna ka baqday inay waydo wiilkeeda maadaama ay wax caruura kaligii lahayd. Hooyadii waxa ay go'aansatay inay la kulanto amiirada si ay ugu sheegto in wiilkeedu iyada u dhimanayo aadna u jecelyahay.

Wax ay wado dheer u martaba dadaal dheer u gasho oo geed dheer iyo geed gaaban u korto way la kulantay amiiradii. Waxa na dhexmartay sheekadan gaaban;

Hooyadii:- Amiira waxa aan maanta kuula socdaa arrin aad u mug wayn waxa aan adduunka ka leeyahay hal wiil oo aan aad u jecelahay mana rabbo inaan waayo wiilkayga. Waxa wiilkayga ku dhacay jacayl aad u xoogan badan oo la moodo duufaano iyo dabaylo hirdamaya. Wiilkaygu adiga ayuu ku jecelyahay waxa uu kuu qaaday dareenkan maalinkii aad dhismihii masaajidka

dib u eegista ku samaynaysay ee aad niqaamka iska fayday. Wiilkaygii hadda waa sariir yaal oo aad ayuu u xanuusanayaa waxa uu ka soomay dhamaan cunadii iyo cabitaankiiba. Waxa aan rabaa inaad i caawiso oo wiilkaygu ku guursado.

Amiiradii: - amiiradii sifiican oo naxariis iyo dadnimo ku dheehantahay ayay usoo dhawaysay wiilkii hooyadii. Wax ayna u sheegtay inay caawinayso. Haddii wiilkeedu kasoo baxo hal shardi way ogalaanaysaa inuu guursado. Shardigaas oo ah in uu 40 cisho tukado salaatul layl, sidoo kale salaadaha 5 ta ahna ku tukado masaajidka, ilahayna baryo.

Hooyadii waxa ay u soo laabatay wiilkeedii waxa ayna u sheegtay inay amiiradii la kulantahay. Lakin hal shardi ay kusoo xidhay. Wiilkii waxa uu yidhi “shardi kasta oo ay igu xidho waan kasoo baxayaa ee ii sheeg”. Kadib markii ay u sheegtay shardigii, waxa uu bilaabay inuu guddo galo fulinta shardigan. Muddo markii uu waday salaatul laylka iyo ducada, waxa si tartiib tartiib ah uga baxay dareenkii uu u hayay amiirada, waxa uu dareemay daganansho iyo nafis waxa uu kusoo noqday caadigiisii iyo si ka wanaagsan. Waxa qalbigiisa ku waynaaday jacaylka allah swt. Sidaasna waxa kaga baaba'ay dareenkii kululaa iyo dhibtii haysatay. Amiiradii waxa ay u sheegtay dawo isaga anfacaysa oo xanuunkasta oo ku dhaca ka dawaynaysa.

Waxa sheekaddan aynu ka faa'idaynaa in allah swt haddii aad isku xidho aanad cidna u baahnaanayn. Dareemadan waxa lagugu dabiibi karaa salaadaha iyo xuska allah. Jacaylka dhabta ahna waa jacaylka allah swt iyo jacaylka aad qof u jeclaato

ilahay dartii, xaaskaga iyo ninkaaga u jeclow ilahay dartii, hubaal waxkasta way idiin hagagayaan.

Waxa muhiima inaynu sare u qaadno iimaankeena, qofka imaankiisu sareeyaa waa qof guulaystay oo ka guulaystay shaydaan iyo naftiisaba. Ilahay aynu isku idhno oo marka mushkilad inala soo daristo aynu u cararno dhanka allah swt isaga yaynu ka helaynaa xalka. Ku dadaalno salaadah, soonka, istaqfaarta iwm.

2. Ka fogow wixii kugu sababaya inaad qaado dareen noocan ah sida daawashada musasalaadka iyo filimaanta, akhrinta buugagta laga qoray iwm.

3. Is mashquuli oo ku mashquul waxbarashadada iyo shaqooyinka maalinlaha ah. Hana ogalaan, hal fursad oo aad kaga fikirto waxyaabahaas.

4. Ka fikirka mustaqbalkaga iyo xaaladda qoyskaaga wakhtigaga ugu badana gali sidii aad ugu horeyn uga soo bixi lahayd masuuliyada kaa saaran qoyskaga, kadib markaad u diyaar garowdo guur ku fikir inaad raadsato oo aad xulato qofkii nolasha kula wadaagi lahaa.

5. Go'aan lahow oo haddii qof kuula imaado xidhidh hadii aanad diyaar ahayn runta u sheeg oo u sababee una sheeg inaanad wakhtigan arrimahan diyaar u ahayn ee aad ku mashquusantahay dhisida iyo qaabaynta nolashadii mustaqbal.

Ugu danbayn waxaan ku soo gunanadayaa, aniga oo la hadlaya ardayda iyo dhalinyaradaba. Wakhtigan la joogo waxkastaba way guracan yihiin, dadkiina si khaldan ayay wax u wada fahmeen arragtiyo tabana way ka qaateen qaybaha kala duwan ee nolasha. khaasatan dhalinteena soomaaliyeed wiilal iyo gandhaba Waxaan idin leeyahay haku ciyaarina nolashiina iyo mustaqbalkiina. Marka aad doonayso inaad xidhiidh samayso kasoo fikir marar badan, waxa aad raabtaa waa qof dhan oo nool, mana aha wax lagu ciyaaro, aad u ilaaliya qalbiyada dadka, hal mar haddii uu qalbigu jabana dib uma soo kabmo. Ku dadaala aqoonta diinta iyo ta maadigaba, wax barta oo shaqaysta adduun iyo aakhriba, ku dadaal guurka haddii aad awoodaan.

Fariintan waxa ay si gaara ugu socotaa hablaha; ku dhiirada inaad guursataan idinkoo yar, dooro oo raadso nin diinta ku fiican oo kasoo bixi kara masuuliyadada, Adigoo guri leh ayaad wax baran kartaa, waxbarashadu kaama hor istagayso guurka. Anaga jamacadda waxa nala dhigto hablo da'ahaan yaryar oo haddana guryo leh oo nolol fiican oo qurux badan ku nool. Hadhow qalin jabintana ku xaragooda umadkooda iyo lammaanahooga. Waxaad haysataan laba fursadood inaydun nolasha ahdaaftiina raadcaysaan iyo inaad guursataan labadaba. Kuna darsada xisaabta da'ahaan inaydun dhaafin wakhtigii guurka waayo hore ayay u waynaadaan habluhu. Adduunka waxa ugu qaalisan in la helaa maaha kaliya lacag iyo guryo waxa ka qaalisan waa in la helo ubad wanaagsan, kuwaas oo ku anfaco aakhiro iyo adduun. Waxaad tihiin warshadii soo saaraysay Geesiyayaasha, hogaamiyayaasha, gaarida, dhakhaatiirta, ganacsadaha, engineerada iwm.

Adduunka waxa tartamaya waa dumar iyagoo addeegsanaya Rag iyo Dumar. Bal u fiirso ninkasta iyo gabadhkasta oo Adduunkan xaqiijisay guulo cajiiba waxa ka danbaysa waa gabaadh. Hooyo fiican inaad noqotaa waa hammiga uga waangsan ee qof dumara yeelato. Ilahay waxa aan ka barayaynaa inuu dhamaan waalidkeen iyo dhamaan hooyooyinkeen janada fardowsal aclaa galiyo. Amiin Amiin

Waxa aan sidoo kale halkan uga ducaynayaa dhamaan qofkasta oo arday ah inuu ilahay u fududeeyo fahanka iyo aqoontan, kuna guuleeyo geedigan adag iyo cilmi raadiska ah, in allah siiyo darajooyin sare oo ay ku farxaan.

Aad ayaad ugu mahadsan Akhrinta dhiganahan yar ee kooban.
Waxaan rajaynayaa inaad wax ka faa’iday

……..Allah Mahad Leh……