

QORSHEE NOLOSHAADA

Qore: Cali Xuseen Aadan (Calisalaad)

Madbacadda Gaalkacyo
 **IPC Gaalkacyo Printing Center**

QORSHEE NOLOSHAADA

(QORSHEE NOLOSHAADA)

CALISALAAD

Janaayo, 2023

Daabacaaddii 3-aad

(Calisalaad)

i

ORAAHDA LAGA YIRI BUUGGA:

“Runti buuggan waa buug aad u qiima badan, waan akhriyay. Wuxuu ka sheekeynayaa qofku siduu u qorsheyn lahaa noloshiisa. Waa buug qof kasta oo akhriya uu wax ka faa’idaayo, waliba qofka raba noloshiisa in uu qorsheeyo. Aad baan ugu hambalyaynayaa qoraaga, buuggan fiican ee uu soo saray. Waxaan rajaynayaa dhallinyarada in ay ka faaideystaan oo akhriyaan.” (Prof. Mubaarak Ibraahim Aar)

“Waa buug noloshaada oo dhan taako-taako isu dultaagaya oo dugsanaya aqoonta diinteenna suuban. Buuggan markaan eegay, waxaan ka marag furayaa buuggan inuu yahay buug macno leh, oo qofka akhriya If iyo aakhiro anfacaya, aqoonina ku dhantahay.” (Abwaan Axmed Aw-Geeddi)

“Buugga *Qorshee Noloshaada* waa buug aad u qiima badan, oo qofka hadaf iyo yool leh, hage u noqon kara, tilmaamo uu dad badan u raadin lahaa oo ka qaadan lahaa waqti badan ayaa buuggan ku uruursan. Cali waxaan ugu hambalyaynayaa in uu buuggan qoray. Waxaan aaminsanahay qofkii buuggan akhriya oo Alle la kaashada in uu wax badan ka guul gaadhi doono” (Dr.Sh. Xuseen Faadil)

“Ugu horreyn ustad Alle ha kaa abaal mariyo jiheynta iyo halka quruxsan ee aad dhallinta ula hadashay. Haddaan faallo ka dhiibto buuggan **Qorshee Noloshaada**, waxaa i cajabiyay qaabka ay ciwaannada kala horeyntooda isugu aaddantahay, sidookale buugga kama caajiseysid akhriskiisa adoo qoslayaa ayaad dhammaynaysaa. Sababtoo ah aad iyo aad waxaad u dareemaysaa buuggu inuu daacad-hadlayo oo adi kaa hadlayo. Waxyaabaha aan looga caajiseyn waxaa ka mid ah qaabka su’aalaha uu kuu weydiinayo isla jaawaabtii adigoo madax u furey aad misana ka heleyso. Wuxuu ii suurta galiyay in aan qorshe degsado runti.” (Dr Sacdiyo C.Salaan)

“ Buuggan buugaagta la qoro wuu ka duwanyahay. Waa buug nolosheenna taabanaya. Wuxuu buuggu ka haldayaa sida qofku noloshiisa sannadlaha ah, middiisa maalinlaha ah iyo intuu Eebbe nafta ku simo cimrigiisa, uu si sahlan ugu qorsheyn lahaa. Dhanka kale waa buug aad u xiiso badan, misana kooban, oo macluumaad ballaaranna xambaarsan.” (Ustad Maxamed Cismaan)

“ Xaqiiqdii waa buug sabab u noqday nolosheyda in ay sahlan isku beddesho. Caqabadaha uu tilmaamayo waa kuwo in badan ina heysta haddaan nahay dhallinyaro. Nasiib wanaag xalkoodiina wuu innoogu daray. Waan u mahad celinayaa qoraaga buugga, ustad Calisalaad.” (Injineer Xasan Nuux)

TUSMADA BUUGGA

i.	MAHAD-CELIN.....	vii
ii.	QORAAGA BUUGGA:	viii
iii.	HIBEYN	viii
iv.	HORDHACA BUUGGA:.....	ix
v.	YAA LOOGU TALA GALAY BUUGGAN?	x
vi.	QAAB QORAALKA BUUGGA.....	xi
vii.	EILASHAYDA.....	xi
CUTUBKA 1-AAD: QORSHEYNTA NOLOSHA		1
1.1	Hordhac	1
1.2	Macnaha Qorsheynta.....	2
1.3	Qeybaha waqtiga.....	3
B.	Waqti Xiran:	3
T.	Waqti Furan:	4
1.4	Qorshe Qoran	6
1.5	Nuucyada Qorsheyaasha:.....	7
i.	Qorshe Nololeed:	7
ii.	Qorshe Sannadeed:.....	10
iii.	Qorshe Todobaadle/Maaline:	17
1.6	Sidee lagu dhaqan galiyaa Jadwalka waqtiga?	19
	Gunaanad.....	26
CUTUBKA 2-AAD: FAHAMKA NOLOSHA.....		28
2.1	Hordhac	28

2.2 Goorma ayaa la oran kara qofkaas wuu guuleystay?	30
2.3 Fahamka Macnaha Noloshu	33
2.4 Guusha iyo Guul-daradda maxay ku xiranyihin?	35
2.5 Hadaafku hadduu qaldamo maxaa dhacaya?	37
2.6 Isbeddelka Dhibaata	40
2.7 Qanaacada	43
2.8 Maxaa dadka ka farxiya?	46
2.9 Halbeegga saxda ee Noloshu lagu cabbiro	49
2.10 Sidee lagu gaaraa Guusha dhabta ah?	50
CUTUBKA 3-AAD: DEJINTA HADAFKA	53
3.1 Hordhac	53
3.2 Gundhigga Qorshaha	53
3.3 Qaladaadka dhaca xilliga qorsheynta	54
3.4 Qeexidda ahdaaftaada	56
3.5 Ahmiyadda Qorsheynta	57
3.5.1 Qorsheynta iyo wax soo saarka qofka	58
Gunaanadka cutubka	62
CUTUBKA 4-AAD: FUREYAASHA FULINTA QORSHAHA ..	65
4.1 Hordhac	65
4.2 Furayaasha fulinta qorshaha:	66
Furaha koowaad:	66
Furaha labaad:	71
Furaha seddexaad:	72

Furaha afaraad:	73
Furaha shanaad:	73
Furaha lixaad:	75
Gunaanadka	78
CUTUBKA 5-AAD: CAQABADAHA HEYSTA DHALLINYARADA IYO XALKOODA	81
5.1 Caqabadaha waqtiga ka lumiya dhallinyarada	81
Qisadayda Ciyaaraha	88
5.2 Xalka dhallinyarada aan is qorsheyn	101
Gunaanad:	106
CUTUBKA 6-AAD: DARDAARANKA BUUGGA:	108
Gunaanad:	110

HORUDHAC

Bismillaahi Raxmaani Raxiim!

i. MAHAD-CELIN

Waxaa Mahad iska leh Allah SW oo ii suurta galiyay inaan soo gabagabeeyo qoraalka buugga “**Qorshee Noloshada**” oo aan muddo ku hamminaayey qoraalkiisa, nabad galyo iyo naxariisna xabiibkeenna dushiisha ha ahaato. Waxaan si gaar ah ugu Mahad-celinaya xaaskayga iyo canuurtayda oo ii ogolaaday waqti badan oo aan iyaga la qaadan lahaa, inaan bulshadayda wax ka siiyo.

Waxaan Mahad aan la soo koobi karin u dirayaa Macallin Qaasim Macallin Xassan (**Dhiblaawe**), Maxamed Cabdullaahi (**Ookiyo**) iyo Khaalid M. Cabdi oo si weyn iiga caawiyay qaabeynta, qurxinta iyo tafatirka buugga. Waxaanan illaawi karin Sh. Mustafe Xaaji Ismaaciil, oo uusan la'aantiis buuggan soo baxeen.

Waxaan sidoo kale u mahadcelinayaa dhammaan ehel, asxaab iyo intii kale ee si toos ah iyo si dadban ba gacan iiga siiyay qoraalka buuggan oo aanan halkaan magacyadooda ku soo koobi karin.

ii. QORAAGA BUUGGA:

Cali Xuseen Aadan (**Calisalaad**), ku dhashay magaalada Muqdisho, kuna qaatay waxbarashada hoose, dhexe iyo qeyb kamid ah dugsiga sare dalka Kenya, kuna dhammeystirtay dugsiga sare waddankeena. Heerka koowaad ee Jaamacadda ka diyaariyay labo culuum oo kala ah; caafimaadka bulshada (Public Health) Iyo maamulka & maareyta ganacsiga (Business Administration).

Heerka labaad ee Jaamacadda ka diyaariyay qorsheynta iyo maareynta mashaariicda (Project planning and Management).

khibrad ahaan ah Bare Jaamacadeed oo sidoo kale ka soo shaqeeyay samo-falka, cilmibaarista, ganacsiga iyo maamulka.

iii. HIBEYN

Waxaan buuggan u hibeeyay waalidkayga iyo macallimiintayda.

iv. HORDHACA BUUGGA:

Qoraalka buuggan wuxuu socday muddo afar sano ah, wuxuuna xambaarsanyahay macluumaad ballaaran oo iskugu jira aragtiyo tijaabsan, baraarujin, cilmi-baarisyo, qisooyin, jiheyn iyo habraacyo saldhig looga dhigay shareecada Islaamka, qofkana ka caawineysa siduu adduunkiisa iyo aakhiraddiisa iskugu wadan lahaa si qorsheysan oo wax soo saar leh.

Firkadihii aan ka dabaqay in ka badan dhowr iyo afartan buug oo aan aqriyay, ku dhawaad boqol iyo dhowr muuqaal oo aan ka daawaday arrimaha hormarinta aadanaha, khibrad nololeed iyo tijaabooyin aan soo sameeyay todobaddii sano ee u dambeeysay ayaan ku soo uruuriyay buuggan.

v. YAA LOOGU TALA GALAY BUUGGAN?

Ma tahay qof jecel nolosha inuu guul fiican ka gaaro, haddana garan la' halkii uu ka billaabi lahaa?

Arrimo badan oo aad jeceshahay inta aad billoowday maka caajistay maalmo kadib?

Ma tahay qof shaqo fiican ama ganacsi fiican heysta, haddana aan dareemeynin farxaddii guusha?

Ma jeclaan lahayd inaad hesho hal fikir oo haddaad ku dhaqaaqdo dhaqan-galintiisa, kuu horseedi kara nolosha qaabka aad jeceshahay in aad u noolaato?

Ma jecleyd in aad noloshaada qorsheyso, mana dareemeysay in aad la'dahay jiheynta iyo habraac aad ka tusaale qaadato?

Hadaba buuggan waa buuggaagii. Waan hubaa inaad ka heli doontid warcelinta weydiimadaas iyo wax badan oo noloshaada kaa anfici doona.

Buuggaan wuxuu anfacayaa qofka kasta oo hammi leh, da'duu doono ha jiro. Si gaar ah wuxuu u sii anfacayaa dhalinyarada hanka leh ee raadinaya jiheynta. Hammigaaga habraac u sameyso adigoo isticmaalaya buuggan.

vi. QAAB QORAALKA BUUGGA

Buuggaan wuxuu ku diyaarsanyahay luuqad fudud oo la wada fahmi karo. Tirada bogaggana aad buu u koobanyahay si akhristuhu ugu dhiirrado dhammeystirkiisa.

Cutubyada oo dhan waxay u diyaarsanyihiin qaab sahlan oo uu qofku ugu dabaqi karo noloshiisa. Habraacyo jadwaleysan iyo talooyin dahabi ah ayuu akhristuhu ka dhex heli doonaa. Dhammaadka cutub walba waxaa loo banneeyay bog loogu tala galay akhristaha in uu xasuus-qorkiisa ugu soo koobto.

vii. FILASHAYDA

Waxaan Ilaahey ka rajaynayaa in uu aniga iyo akhristayaashaba innaga dhigo kuwo naftooda wax tara, bulshadoodana anfaca iyagoo galinaya waqti u qalma.

Dhammaan fikradaha aan buuggan ku xusay ma aha kuwo aan iska soo miinguuriyay, ee waa fikrado aan tijaabo soo marsiiyay intooda badan, aan hubo in uu qof kasta dabaqi karo.

Ilaahey idamkiis, buuggan waxaa rajaynayaa mustaqbalka, in uu noqdo buug dad badan noloshooda wax ka beddela. Qofkii dhammeysta akhrintiisa, in ay u sahlanaato qorsheynta noloshiisa.

CUTUBKA 1-AAD: QORSHEYNTA NOLOSHA

1.1 Hordhac

Waxaa jirta xikmad oraneysa: Haddii aad ku fashilanto in aad wax qorsheysato, waxaad qorsheysay in aad fashilanto. Taas oo looga jeedo qofka haddii uusan qorshe yeelan in uu sidaas ku fashilanyahay. Qorshe la'aanta ayaa qeyb ka ah fashilka nolosha.

Qofba qofkuu ka qorshe fiicanyahay ayuu ka hormar badanyahay. Waddanba waddanka uu ka qorsheyn badanyahay wuu ka hormar badanyahay. Waan maqalnaa in waddamada qaar ay leeyihiin boqol sano kadib waxaan rabnaa in aan waxaas iyo waxaas sameysano. Halka qaar aysan garaneyn labada sano ee soo socota waxa ay rabaan in ay gaaraan. Haddana dhinaca hormarka waan wada garanaynaa halka ay kala joogaan.

Hadduu Eebbe idmo waxaan cutubkaan ku arki doonnaa tuusaaleyaal ina tusaya sidii aan u sameysan lahayn qorshe nololeed fudud oo la dabaqi karo. Sidoo kale waxaan ku arki doonnaa macluumaad naga caawin doona fahamka qaybaha waqtiga, sida looga faaideysto iyo arrimaha naga caawin karaaya in aan joogteyno dhaqan-galinta jadwalka inoo dagsan. Waxaa sidoo kale ku arki doonnaa sida qorshe nololeed ama jadwallo

loo sameysto, innagoo soo bandhigi doonna jadwalo sameysan oo lagala jaan-qaadi karo ama looga tusaale qaadan karo.

Cutubkaan waa cutub u baahan dabaqid, marka diyaarso buug yar oo aad wax ku qorato. Qodobada aan xusi doonno waa kuwo fudud, oo u baahan in aad isla maalinta ama habeenka aad aqriso la fal-galiso noloshaada. Noocyada kala duwan ee qorsheyaasha iyo sida jadwalladooda loo sameeyo ayaan si faah-faahsan ugu falaanqeyn doonnaa Insha Allah.

1.2 Macnaha Qorsheynta

Qorsheynta waxaa lagu qeexaa go'aaminta wixii la qaban lahaa iyo sidii loo qaban lahaa. Waxaa kale oo lagu sheegaa ka fakarka hannaanka aad u mari lahayd hadafka aad hiigsanayso. Waxay kaa caawineysaa in aad sii sawirato guusha aad jeceshay in aad gaarto.

Nolosha qofka waxaa lagu soo koobaa waqtiisa. Waqtigaaga oo la isku geeyay ayaa sameynaya noloshaada oo dhan. Haddaad waqtigaaga ka faaideysato macaneheedu waxay tahay noloshaada waad ka faaideysatay. Inta aynan toos u guda galin sameysashada jadwal-nololeedyada, waxaan si kooban uga hadli doonnaa waqtiga iyo macluumaad muhiim ah oo la xiriira.

1.3 Qeybaha waqtiga

Dad badan waxay isweeydiiyaan, intee in le'eg ayaa laga faaideysan karaa waqtiga?

Mid ogoow, waqtiga qof boqolkiiba boqol (100%) uga faaideysan kara ma jiro inta badan. Qorshe afar iyo labataan (24) saac ah oo aan isbeddelinna in la dejiyo ma sahlana. Maalaa-yacni iyo waqti dhumis oo dhanna in la iska ilaalsho iyana ma sahlana. Maxaa sahlana marka? Dabcan waa su'aasha kugu soo dhacday!

Waxaa sahlana in aad qorsheysato shaqooyin joogto ah oo aad qabaneyso maalin kasta, kuwaas oo leh waqti lagu qabanaayo. Shaqooyinkaasna waxay ka imaan doonaan hiigsigaaga fog iyo ahdaaftaada sannadlaha ah.

Inta aynan hadaf dejin, waqtiga waxaan u qeybineynaa labo qeyb oo kala ah waqti xiran iyo waqti furan.

B. Waqti Xiran:

Midkaan waa midka aadka looga faaideysto. Waqtiga dadka kaala dhexeeya ee aad uga tirsantahay kooxaha waxbarashada, shaqada iyo wixii lamidka ah. Sida kan waxbarashada oo xiisad waqtiyeysan aad leedahay maalintii iyo midka shaqada oo saacado cayiman lagaa rabo goobta shaqada.

Waa mid lagaala xisaabtamo mar kasta, oo xataa haddii aad isku daydo in aad ka maqnaato meeshii lagaa sugayay xisaab ayaa kaa dambeyso. Maanta maxaa kugu dhacay iyo xagee jirtay? Xisaabtankaas ayaa ah mid laguugu boorinaayo inaad waqtiga uga faaideysato. Waxa kaliya uu kaa rabo waqtigaas waa joogteyn iyo adeecid kaliya. In aad ku dadaashid howshaas oo hannaankeeda raacdid waxay kaa caawinaysaa natiijo la mahdiyo in aad ka gaarto.

Waxaana la yiraahda qofka aan waqtiga xiran ka faaideysan waqtiga furan kama faaideysto. Waan arki doonnaa waqtiga furan waxa uu yahay.

T. Waqti Furan:

Waa midka intaas ka soo haray oo go'aamintiisa adiga uun kaa soo go'do. Tusaale, in aad jimicsi ama jiim aaddo galab kasta, in aad kutub raacato, in aad wax akhriso habeen kasta, in aad cibaadeysato waqtiyo cayiman, in aad seexato fiid hore, in aad iska yareyso isticmaalka baraha bulshada iwm. Waa kuwo adiga ismamul kaaga baahan. Naftaada in aad kala xisaabtanto u baahan.

Waxa aad waqtiga badan galineyso iska fiiri natiijada ay keeni karaan waqti dheer kadib. Haddii aan muddo ku deddaalo barashada cilmiga, waxaan filan karaa in aan caalim ama khabiir ku noqdo cilmigaas, haddii aan shaqo waqti badan galiyo waxaan rajeyn karaa in aan dallaco ama maal-qabeyn noqdo muddo kadib ama dhaqaale ahaan isku filnaado, haddii aan waqti badan galiyo cibaado iyo deddaal aakhiro, waxaan rajeyn doonaa in aan Janno ku helo aakhiro, haddii aan waqti badan galiyo qoyska, waxaan filan karaa farxad iyo qanaaco.

Kawarran haddii aan waqti badan galiyo fiirsashada ciyaaraha iyo falaanqeyntooda, daawashada filimaanta iyo la socodkooda, isticmaalka isku madaddaalinta baraha bulshada, hasaawaha aan hadafka lahayn iyo fadhi-kudiriyada? Maxaan natiijo ka filan karaa haddaan muddo ku waddo sidaas? Waxba soo maaha?!

Dabcan waa eber!

Sidaas awgeed, waxaa la inooga baahanyahay sheyga inta aynan waqti badan u qoondayn, in aan saarno halbeeg oo la is weydiiyo muddo kadib waxa uu nolosheena ku soo kordhin karaayo. Haddii ay soo baxdo natiijo la jecleysan karo, horay ayaa laga dhaqan-

galin doona, haddii se' la arko in uusan lahayn wax faaido inoo ah, waan iska joojineynaa.

Haddii aan sidaas wax u qiimeeyno markasta, wax soo saarkeenna aad ayuu u fiicnaan lahaa xaqiiqdii. Arinka la isku raacsanyahy waxa weeye, waqtigaaga waa cumrigaaga. Inta sano aad jirtay waxaa laga xisaabin doonaa waqtigaaga.

Wax qabadkaaga waxaa lala bar-bardhigi doonaa intii aad nooleeyd. Sidaas awgeed, waxaa muhiim ah in aan ku baraarugsanaanno arrinkaas, oo nolosheenna aynan iskaga ciyaarin, raad muuqdana uga tagno bulshada.

1.4 Qorshe Qoran

Si aad qorshe qoran u sameysato, waxaa lagama maarmaan ah in ay kuu kala cadyihiin arrimahan soos socda:

1. Howlaha aad qaban rabtid iyo natiijadaad ka hiigsaneyso
2. Dariiqii aad u mari lahayd iyo goorta aad qaban doontid
3. Waxyaabaha kaa caawin karaaya iyo dadka aad u baahan karto.
4. Caqabadaha kaa hor imaan kara, xalkooda macquulka ah iyo, sida aad ula socon kareyso ama isku qiimeyn kareyso.

Intaas marka ay inoo diyaarsanyihiin, waxaan xisaabta ku darsaneynaa in aan waqti u hurno dejinta qorshaha. Wuxuu u baahanayaa dhowr fadhi iyo maskax-shiil ballaaran. Qofkii ka wahsadaa waqtigaas yar wuxuu u baahan doonaa sanad dhan rafashadiisa iyo shallaayto dambe in uu u sii diyaar garoobo.

Howl aan howl looga tagin, oo waqtina la galin ma qabsoonto ayaa la yiri. Jadwalkana wuxuu rabaa waqti iyo dulqaad sannadaha hore inta ay naftu la qabsaneyso.

1.5 Nuucyada Qorsheyaasha:

Waxaan halkaan ku soo bandhigi doonnaa muunado ina tusaya qorsheyaal sameysan oo aan uga qaadan karno halbeeg ahaan. Qorshe nololeed, qorshe sannadeed iyo qorshe asbuucle ama maalinta. Qaarkood way isku egyihiin, halka qaar ay isku lifaaqanyihiin. Bal eynu eegno!

i. Qorshe Nololeed:

Qorshe nololeed inaan dajisanaa kama dhigna in aan hubno sii noolaansheheenna, balse waxay ka macno tahay maalmaaha yar ee la ina siiyay in aan si fiican u noolaanno (Aakhiro wax u qabsano, ummaddana wax kusoo kordhino).

Qof walba oo innaga mid ah waxa sugayaa waa geeri. Marka in aynu la nimaanno hab-dhaqanka aan jecelnahay in ay nafta inooga baxdo. Si marka taas looga dhabeeyo, waa in aan helnaa qorshe cad oo qeexaya waxa aan rabno inaan gaarno cimrigeenna yarka ah (hadduu gaaro 50-100 sano- **Qorshe nololeed**).

Dhinacyada kala duwan ee nolosha sida cilmiga, cibaadada, dhaqaalaha, qoyska, raad-reebka, hormarinta bulshada iyo wixii la mid ah.

Hoos waxaan ku arki doonnaa jadwal muunad ahaan inoo tusaya sida loo qoro qorshe nololeedka.

Qaab-dhismeedka: - Qorshe Nololeedka

	Hiigsiga	Qeexid kooban
1	In aan noqdo aqoonyahan	Cilmiga diiniga ah in aan heer sare ka gaaro fanniyadiisa kala duwan. Cilmiga maadiga in aan heer Jaamacadeed ka gaaro.
2	In aan noqdo qof bulshada wax tara, oo wax ka beddela	Waqtigeyga qeyb kamid ah in aan galiyo arimaha bulshada, wacyi-galiyo oo xalka mushkiladaha qeyb weyn ka qaato, taakuleeyo danyarta.
3	In aan noqdo qoraa	In aan ugu yaraan 5 buug qoro mustaqbalka.
4	In aan noqdo hantiile	In aan noqdo taajir isku filan oo dad badan gacan siin kara anigoo dariiq xalaal ah ku kasbanaya

Falaanqeyn: Qorshe Nololeed

Tusaalaha jadwalkaas aan soo aragnay wuxuu ina tusayaa qaar ka mid ah ahdaafta waaweyn ee uu qofkaas mustaqbalka fog hiigsanaayo. Waana kuwo taxan. Wali looma sameyn qaab-fulineed. Dad badan niyada ayey ku heystaan qorsheyaashooda nololeed. Muhiim waxaa ah in la qoro si loo taxliiliyo. Hiigsiyadaas kor ku xusan haddaan loo sameyn qorshe lagu fulinaayo waxay ahaan doonaan riyooyin.

Hiigsiyada kor ku xusan waxay tilmaamayaan qof raba in uu noqdo Aqoonyahan, Hantiile, Qoraa ah, oo bulshada wax tara. Sidaas oo kale ayuu qof kasta oo innaga mid ah u qoranayaa ahdaaftiisa waaweyn. Markuu hubsado in ay u wada qoranyihiin ayuu u diyaarinaya qaab sanadeed, bille iyo asbuucle/maalinle. Waan arki doonnaa intooda badan.

ii. Qorshe Sannadeed:

Adigoo ka tixraacaya qorshe nololeedkaaga, ayaad waxaad qoreysaa qorshe sannadeedkaaga. Wuxuu ka turjumi doonaa hiigsayadaad rabto in aad xaqiijiso sannadkaas. Dhowr arrin oo mudan in hoosta laga xariiqo ayaa jira.

QORSHEE NOLOSHAADA

Arrimahaas waa in la cayimo hadafka, sida loo qabanayo, goorta la qabanayo, waxyaabaha innaga caawin karaaya ku guuleysiga hadafkaas iyo in laga sii fakaro caqabadaha caadiga ee imaan kara iyo sida ugu macquulsan ee aad ku xallin Karto. Hoos ka fiiri jadwal soo koobaya arimahaas oo sita tusaaleyaal dhowr ah.

Qaab-dhismeedka: - Qorshe sanadeedka

	Shaqada	Sida loo qabanayo	Goorta
1	Aroor kac (Waqti hore kaco subixii)	Subax kasta in aan 4.30Am kaco, oo aanan ku noqon hurdada	Subax kasta
2	Barashada Cilmiga diinta (Kutubadda)	Inaan jameeco (arday/xer) ku xirmo	Subax kasta, Sabti ilaa Arbco, iyo kutubka kale Khamiis iyo Jimco kasta fiidkii.
3	in aan \$1200 doollar keydsado sanadkaan	In aan bishii 100 doollar keydsado	Sannadka oo dhan.

Sida ku cad jadwalkaas, waxaa ku qoran howlaha sannadkaas la qorsheynayo in lagu guuleysto oo faah-faahsan. Isla qorshahaas ayaa raba in loo sii kala qeybiyo bil-bil, si hadhoow todobaad iyo qorshe maalinle ah loo gaarsiiyo.

Wax yar haddaan sharaxaad ka bixinno seddexdaas qorshe ee aan tusaalaha u soo qaadannay, waxaan fahmi karnaa in qofka uu deddaal badan ku bixiyay sidii uu u caddeyn lahaa ahdaaftiisa. Isagoo waliba aad u kala cayimay tallaabooyinka loo marayo mid walba. Aan mid walba goonidiisa u falaanqeyno si aan faham xeeldheer uga qaadanno.

Falaanqeyn: Hadafka 1-aad: Aroor-kac

Sida ka muuqata qorshihiiisa koowaad waa in uu sameysto caado ah aroor-kac. Waqtiga uu rabo in uu hurdada ka toosana wuu qeexay waa toban saac iyo bar aroornimo (4.30am) ama afarta iyo barka subaxnimo sida dadka qaar u garan ogyihiin. Natiijada uu hiigsanayana waa in uu nafta baro kicitaanka aroortii, oo uusan hurdada ku daahin, kuna noqon si uu waqtigaas uga faaideysto.

Si la mid ah, waxaa muhiim ah in uu qofku sii sawirto caqabadaha ka hor imaan kara iyo waxyaabaha xalka ka caawin kara si uu uga gun-gaaro hadafkiisaas.

Waxaa xusid mudan in uu u baahanyahay talloobooyin dhowr ah si uu uga dhabeeyo hadafkaas lagu sameynayo caadadaas cusub. Maadaama ay xiriir la leedahay hurdada, waxaa muhiim ah in uu durhurkii yara seexo, waqti horena seexo habeenkii si uu uga hortago hurdo yari habeenkii ah, ama nafta oo u baahata in ay ku noqoto hurdada.

Sidoo kale, wuxuu sameyn karaa in uu gambaleel (alarm) caawiya saacadda taleefanka ku xirto, si uu ugu tooso. Hal-abuur kalena wuu jiraa, si uu nafta u tababbaro, kaas oo ah in uu la saaxibo qof kaca aroortii, si uu u kiciyo xilligaas.

Caqabaddaha ka hor imaan kara waxaa kamid ah in uu habeenkii ku daaho arrimo aan muhiim ahayn, oo u baahan in uu iska xakameeyo.

Maskaxdii oo maalintii la nasiyay, fiidkii la seexiyay, gambaleel taleefanka loogu xiray, wicitaan saaxiibna u dheertahay, lagana dhaadhiciyay in ay kacdo aroortii, waa agaasim nidaamsan oo sahli kara in laga guul-gaaro hadafkaas.

Waxaan halkaas tusaale ka fahannay in halkii hadaf uu u baahnaan doono intaas oo tallaabo oo iskaabaya si looga miradhaliyo. Waana midda aan dhammaan u baahanahay in aan

dabbaqno, oo qodobadaas in laga helo hadaf kasta oo kamid ah ahdaafteenna.

Falaanqeyn: Hadafka 2-aad: Barashada Cilmiga

Qorshaha labaad waxaa ku xusan in uu rabay in uu barashada cilmiga diiniga ku deddaalo. Si uu shaqadaas u sameeyana, uu u baahanayahy in uu ku xirmo jameeco (Asxaab) raacata kutubbada.

Waqtiga uu u qoondeeyay barashada cilmiga diiniga ahna wuu sii caddeeyay oo waa labo jadwal, mid waa salaadda subax kadib kutub billaabanaya, midka kalena waa kutub toddobaadkii labo maalin (Khamiis iyo Jimco) la akhrisanayo. Dabcan wuxuu ku saleeyay duruufihiisa nololeed iyo firaqadiisa. Hiigsigiisa fogna wuxuu ka dhigay in uu noqdo qof diintiisa wax ka yaqaanna.

Sida ka muuqata qorshihiisa, waxaa mudan in uu ka fakaro caqabadaha ka hor imaan kara, oo ay kamid yihiin jameeco la'aan ama in uu waayo koox uu la akhristo kutubka, wuxuuna ku tala gali karaa in uu samesto koox cusub haddii ay caqabaddaas qabsato. Waqtiga uu qoondeeyay in uu ilaalin doonana wuu sii ballan qaaday. Qorshaha ilaalinta u ah hadafakaasna wuxuu ka dhigi karaa in uu kutub duuban taleefanka ku soo shuban doono,

kutubna soo diyaarsan doono si uu gooni ugu dhageysto haddii labada jadwal mid qalqal galo.

Falaanqeyn: Hadafka 3-aad-Dhaqaale keydsiga

Qorshaha seddexaad wuxuu ku qortay in uu dhaqaale sameysto. Hadafkana wuxuu ka dhigay in uu keydsado kun iyo labo boqol oo doollar (\$1,200) muddo sannad ah. Si taas uu u gaaro, wuxuu shaaca ka qaaday in uu bishii meel dhigan doono boqol doolar (\$100).

Caqabaddaha ku imaan kara waxaa kamid ah in uu shaqada lumiyo (Waqtiga ka dhammaado, laga ceyriyo iwm). Marka waxaa muhiim u ah in uu qorsheeyo siduu u sameysan lahaa il dhaqaale oo kale. Sida in uu shaqo kale oo yar ku garab wado shaqada uu markaas heysto. Si aysan caqabad ugu imaan wuxuu u baahanayahy in uu dego labo qorshe oo kale, kuwaas oo kala ah: in uu yareeyo qarashaadka ka baxaya ama uu badiyo dhaqaalaha soo galaya (ilo dhaqaale oo cusub in uu sameysto) si uu qorshahaas lacag keydsiga ugu hirgalo.

Isku soo wada duub, waxaan seddexda qorshe hawleed ka qaadan karnaa habraaca innaga caawinaya in aan ku dabaqno qorshayaasheenna oo is hormarino. Qorsheheenna ku

sameysanno annagoo ka tixraaceyna jadwalkaas iyo qodobadda ku xusan.



iii. Qorshe Todobaadle/Maalinle:

Maalmaha	Saacadaha iyo Shaqooyinka			
	4:30-7.00am	8.00-12.40pm	12.40.-3.00pm	3.00-7.30.Pm
Sabti	Cibaado/Kutub /Jimicsi	Shaqo	Nasiino	Waxbarasho ama howlo kale
Axad	Cibaado/Kutub /Jimicsi	Shaqo	Nasiino	Waxbarasho ama howlo kale
Isniin	Cibaado/Kutub /Jimicsi	Shaqo	Nasiino	Waxbarasho ama howlo kale
Talaado	Cibaado/Kutub /Jimicsi	Shaqo	Nasiino	Waxbarasho ama howlo kale
Arbaco	Cibaado/Kutub /Jimicsi	Shaqo	Wax qoris	Waxbarasho ama howlo kale
Khamiis	Cibaado/Kutub /Jimicsi	Shaqo	Wax qoris	Waxbarasho ama howlo kale
Jimco	Cibaado	Qoyska	Nasiino	Ka qeybgal shirar

Falaanqeyn: Qorshe Todobaadle ah

Jadwalkaan kor ku xusan wuxuu tilmaamayaa qorshe todobaadle iyo maalinle isku ah oo u qaabeysan shaqooyin cayiman iyo waqti ku jaan go'an oo ay ku kala cadyihiin maalmaha todobaadka. Waqti ahaan wuxuu ka billoowda tobanka iyo barka aroornimo (4.30am), wuxuu soo idlaadaa halka saac ee habeennimo (7.00pm). Labadaas waqti inta u dhaxaysa waxaa loo kala qoondeeyay shaqooyin cayiman.

Tusaale, maalinta sabtida, waxaa qoran cibaado aroortii ah, kutub la galayo laba iyo tobanka subaxnimo (6.00am) ilaa hal saac iyo bar (7.30am), shaqo la aadayo labada saac (8.00am) oo laga soo baxayo duhurradii (12.40pm), nasiino laba saacadood ah, waxbarasho galabtii la galayo sagaalka saac (3.00pm) oo laga soo baxayo halka saac ee fiidnimo (7.00pm) ee fiidnimo.

Waxaa intaas raacsan waqti loo banneeyay howlaha soo boodada ah ee aan qorshaha lagu darsan. Wixii ka billoowdo halka saac ama toddobada fiidnimo, (7.00pm) jadwalku waa firaako loogu tala galay howlaha kale oo muujinaya dabacsanaan.

Maalmaha kale haddaad firiso qaab noocaas ah ayey u diyaarsanyihiin. Adigana waad ku saleyn kartaa howlahaaga adigoo ka tixraacaya qaab-dhismeedka.

1.6 Sidee lagu dhaqan galiyaa Jadwalka waqtiga?

Marka jadwal la sameysto, waxaa sida caadiga kaa hor imaanaya caqabado kala duwan. Caqabaddahaas oo kaaga imaanaya naftaada iyo deegaanka/asxaabta kugu xeeran. Waxaan xusi doonnaa qaar kamid ah xeeladaha lagu ilaalsado jadwalka oo inoo sahli kara in aan ku dhaqanno. Waana kuwa soo socda.

KOW: Wanaag ku billow subaxdaada: Gabar iyo abtigeed (Sheeko)

Gabar ayaa waxay abtigeed weydiisay in uu u sheego waxa uu qabto marka uu hurdada ka tooso subixii. Abtigii ayaa yiri: “caafimaadka ruuxda ayaan ka billaabaa, waxaan ku xejiyaa Caafimaadka jismiga, kadibna waxaan ku xejiyaa caafimaadka dareenka”.

Gabadhii si fiican uma aysan fahmin. Waxay ka codsatay in uu u faah-faahiyo waxa laga wado caafimaadka ruuxda, kan jismiga iyo midka dareenka.

Abtigii ayaa ku yiri: “Haa gabadheydiyey, waxaan caafimaadka ruuxda ka wadaa xuska Alle iyo cibaaddadiisa, caafimaadka jismigana waxaan ka wadaa Jimicsiga iyo dhaqdhaqaaqa, caafimaadka dareenkana waxaan ka wada waxyaabaha i farxad galiya dareen ahaan inaan qabto; sida akhrinta wax aan jecelayahy, qorsheynta wax aan jeclahay, dib u fiirinta guulahaygii hore iyo la-hadalka qof aan xiiseeyo. Seddexdaas qaacido ayaan subxii isticmaala”. “waayahay” ayey ku tiri iyadoo aad uga heshay xikmadda abtigeed la wadaagay.

Waxaan wada hubaa badankeen haddii nala weydiiyo intaas, waxaan qireynaa in ay yihiin wax fiican, laakiin inta badan naftu ma aysan baran. Ku xirnaanshaha Alle waa meesha koowaad ee aan ka heli karno qanaaco joogto ah. Haddii xiriirka Alle wanaajintiisa aan ku billoowno subaxeenna, waxay u badantahay maalintaas in ay noo noqon doonto maalin aan ku qanacno.

LABO: Istimalka awoodda diidmada

Caqabadda ugu horreysa ee kaa hor imaaneysa waa dhabqiyayaasha oo u sameysan in ay ku qasaan, kuna niyad jabiyaan. Haddaadan difaac u sameysan way ku duufsan doonaan. Waana wax caadi ah, oo inta badan dhaca.

Waxyaabaha ugu badan ee laguugu jeedin karo waxaa kamid ah shirar, munaasabado, wareeg, daawasho ciyaaro/filimaan, isticmaalka baraha bulshada, hasaawe aan qorshe laga lahayn, fadhi ku dirir iyo waxyaabaha la halmaala.

Waxaana ku casuumi doona asxaab aad qaddariso, iyo dad badan oo aadan (**MAYA!**) ku oranin inta badan, iyadoo markasta kuu yeeri doona si aad ula caweysato habeen kasta. Mararka qaar wiilkii/gabadhii xiriirka hasaawaha idinka dhexeeyay ayaa qatka online iskaga ah, oo sheeko aan billoow iyo dhammaad toona lahayn kuu haya/heysa.

Haddii aadan baran sida loo diido waxyaabaha aysan danta (Guud/gaar) kugu jirin, ogoow waligaa qorshe kuma socon kareysid. Labo caqabad middii kuu roon adigaa u door leh: Mid waa in aad Maya tiraahdo waxaan dani kuugu jirin (ama macno badan sameyneynin), oo wax yar la isku kaa yara xanaajiyo, maalmo kadibna lagula heshiiyo, sidaasna qorshahaaga kugu hirgalo. Tan kalena waa in aad **MAYA** ka xishootaa, oo qof walba **HAYE** iska dhahdaa, dadka raalli gali adigoo is leh in aad adigana kadeed nololeed gasho. Waana meesha dadka qaarkiis ay ka isticmaalaan oraahda ah; xil necbi xoolahaagey u darantahay.

Macnaha, ma hebal ayaad saas dhihi kartaa, culeyskeeda adiga ayey kugu soo noqoneysaa.

Ma xuma in aad dabacsanaato mararka qaar, oo wixii aad u aragto in ay dan guud ku jirto aad waqtigaaga wax ka siiso, laakiin waxaa la diidayaa in aad noqoto qof dhaan-raac iska ah.

Dadka qiimo lama laha qofka markasta la heli karo ee aan qorshaha lahayn. Ha noqon bilaa-qiime. Markaad noqoto qof qorshe leh, dadkuna kugu bartaan, waxaad heleysaa qaddarintii aad mudnayd, oo haddii lagu baahdo caawa, waxaa lagu oran doonaa, “Caawa waqti ma noo heleysaa?” Haa iyo maya waa wax lagaa filan karo, raallina lagaaga noqon doono. Adna ha is dhibin, dadkana ha dhibin.

SEDDEX: Muhiimadda SABABTA xasuuso markasta:

Sheeko dhex martay arday iyo macallinkiisa

- Jiim (ama Jimicsi) ayuu billaabay, haddana isagoo iska dhaafay ayuu arkay
- Qur’aan-akhris subaxle aha ayuu bilaabay, haddana isagoo iska dhaafay ayuu arkay

- Buug-aqris ayuu bilaabay, haddana isagoo iska dhaafay ayuu arkay
- Facebook ayuu iska xakameeyay, haddana isagoo sidii waqtiga uga luminaya ayuu arkay
- Iskuul galabkii ayuu bilaabay, haddana isagoo iska dhaafay ayuu arkay

Macallinkiisa ayuu uga sheekeeyay caqabaddaas heysata. Macallinkii wuxuu yiri: Waxaas oo dhan hal sheey ayaa sabab u ah. Wuxuuna ku sheegay **Sababta** uu u bilaabay ayuusan awalba garaneynin.

Mar haddaadan sabab u yeelin waxa aad qabaneyso, hala yaabin in aad joojiso sabab la'aan. Si aadan u hilaamin sababta, marka hore qor, iyadaa ku celin doonta marka aad joojin damacdo. Jadwalkana sababaha aad u sameysatay qoro, si ku-dhaqankiisu kuugu fududaado.

AFAR: Iska ilaali dib u dhigashada

Mid ka mid ah dhibaatooyinka dadka wax soo saarkooda hoos u dhiga waxaa kamid ah dib u dhigashada. Wax kalena maaha waxaa sababa mashquul aan qorshaha ku jirin, iyo tamartii oo

meel qaldan lagu soo dhammeeyay. Kadib waqtigii howsha la qaban lahaa oo laga caajiso.

Haddii lacalla aad huri weyso shaqo in aad dib u dhigto, ha fogeynin waqtiga. Tusaale, cashar ayaad iska akhrin rabtay saakay. Wuu kaa dib dhacay, berri ha u rarin, ee galabta ama caawa akhri.

SHAN: Iska mamnuuc baraha bulshada xilliyada waqtigaaga ugu muhiimsan

Baraha bulshada waayahan dambe waxay ka mid ahaayeen arrimaha kaalmaha hore kaga jira waxyaaba waqtiga ka lumiya dhallinta inteeda badan. Dhibka ugu weyn ee geystaanna waa tamartii iyo waqtigii shaqooyinka muhiimka ah lagu qaban lahaa ayaa lagu istimcaalaa.

Waxaa marka muhiim ah in aad iska mamnuucdo xilliyada aad qabaneyso howlaha muhiimka kuu ah sida waxbarashada, cibaadada iyo shaqada oo kale si aysan kuu qasin. Si gaar ah aroortii iyo Fiidkii. Dadka qaar way iska damiyaan taleefanka ay ka isticmaalaan baraha bulshada markii la gaaro 9.00pm habcennimo si uusan u dhafrin. Aroortiina way ka fogaadaan si uusan waqtigii waxqabadka meel cidlaa uga lumin. Waxay inta

badan isticmaalaan Xilliyada ay daallanyihiin ama nasiinada ku jiraan. Adiguna waad kaga dayan kartaa arinkaas.

LIX: Dib isku qiimee markasta

Jadwal marka aad dagsato, wuxuu kaaga baahan doonaa dabaqid joogto ah. Caqabado dhowr ah ayaa kaa hor imaan doona, lama rabo in ay ku joojiyaan. Caqabad kasta xal ayey kaaga baahan doontaa. Marka, ku deddaal in aad xalliso.

Si aad u joogteyso isticmaalka jadwalkaaga, waxaa muhiim ah in aad yeelato waqti kamid ah toddobaadka oo aad isku fiirisid qorshaha aad dagsatay iyo heerka aad ka gaartay fulintiisa.

Gunaanad

Waxyaabaha ugu badan ee dadka lagula taliyo si ay waqtigoda uga faaideystaan waxa kamid ah in ay asxaab fiican oo la hadaf ah sameystaan.

Haddii adigoo shaqo qorsheystay waqtigeedii mashquul ku qabsado, xilliga un dib u dhig, laakiin shaqadaas dib ha u dhigin. Tusaale, 5saac ama 11ka subaxnimo ayaad howl qaban rabtay, waad mashquushay, berri ha u dhigin ee galabta ama caawa sii waqti.

Dadka ku wacyi gali ka faaideysiga waqtiga, ayagaa kugu qasbi doonaa in aad waqtigaaga ka faaideysato.

Si aad dib u dhigashada iskaga ilaaliso, isticmaal aragtida ‘Shan ilbiriqsi’ oo ka dhigan in aad tiriso Shan ilbiriqsi, shaqadiina horay ka billoowdo. Maskaxda inta aysan walaaca ku galin howsha billoow. Tusaale in aad Qur’aan akhriso ayaad rabtaa, caajis ayaana ku soo galay. Tiri ilaa shan ilbiriqsi, horayna ka billoow akhriska.

BOGGA AKHRISTAHA

(AKHRISTAHA KAMA CAAJISO AKHRISKA)

CUTUBKA 2-AAD: FAHAMKA NOLOSHA

2.1 Hordhac

Cutubkaan wuxuu ka hadlayaa fahamka nolosha iyo sida lagu gaaro guusha dhabta ah, isagoo ina siin doona tusaalooyin badan oo nolosha ku saabsan. Wuxuu xusi doonaa macnaha guusha iyo dariiqa loo maro. Qanaaco-darrada iyo sida lagu xalliyo. Waxaa ku jiro qisooyin ka warramaya anbiyada, saxaabada, qaar kamid ah culumaddii hore, xikmado, isbar-bardhig hab-fakar, jiheeyn bidhaamineysa xalka dhabta ee ciriiriga nolosha iyo talooyin kale oo nolosha fahamkeeda kaa caawin doona.

“ Inta aynan is weydiin sida loo gaarayo guul, horta maxaa guul ah? Goormee ayaynu oran kamaa qofka bini'aadamka ah wuu guuleystay. Ama guul dhab ah goormuu gaaray. Tusaale, bini'aadamku si uu guul ama guul darro u sheego, waa in uu hadaf/yool calaamadiyaa. Markaas buu is weydiiyaa, ma gaartay mise maad gaarin. Hadduu gaaray wuxuu oranayaa waan guuleystay. Hadduu gaari waayana waan guul darrestay ayuu oranaya. Sow saas maaha?

Tusaale, qolada orodka ku tartamaysa waxaa meel loogu xiraa maro yar, waxaana lagu yiraahdaa soo orda. Kan ugu soo hor

gaaro ayaa gacmaha cirka u taaga oo yiraahda waan guuleystay. Sow saas maaha? Yacni hadafku waa in xariiqdaas la gaaraa oo intaan kula ordaysa aad ka dheereysaa, kana hor gaartid xarriiqda.



Sawir 1 isha, (Game changing)

Haddii aysan xarriiq jirin, oo hadaf meel loo ordaya uusan jirin, ninba meeshuu doono hadduu u cararo, kee guulestay? Haddeey qaar xaggaas u cararaan, qaarna xagga kale u cararaan, kee baa guuleystay?

Kee beynu oraneynaa wuu guleystay? Guul iyo guul-darro toona sheegi meyno, waayo, hadafkaan xaddidneyn. Nolosha qofka bini'aadamki marka waxay leedahay ahdaaf kooban oo yar, iyo hadaf weyn, oo ah kan xaqiiqiga ah. Ahdaaf kooban bay leedahay oo tusaale, ardayda, markaad iskuulka sannad dhigato, oo aad wax soo akhrido, oo aad diyaar garoowdo, imtixaanka aad gasho, aad ka gudubto, waxaad oranaysaa waan guuleystay. Sow sidaas maaha?

Waayo, hadafkii koowaad ee ahaa sannadkaan in aad dhammeyso ayaad gaartay. Markaad seddex sano ama afar sano dhammeysato, waad guuleysatay. Waayo, waraaq yar oo magacaagu ku qoranyahay iyo in aad iskuulkii dhammeysay ayaa lagu siinaya. Markaad jaamacad gasho, waan guuleystay baad leedahay, oo koofiyado yar yar iyo maryo yar oo kuweenna u ekeen inta lagu xidho ayaa lagu oranayaa waa calaamaddii guusha. Kadibna waraaq ayaa lagu siinaya.

2.2 Goorma ayaa la oran kara qofkaas wuu guuleystay?

Haddaba nolosha, goorma ayuu qofka biniaadamka oran karaa waan guuleystay? Noloshu waa wax kooban. Ninka dhallinyarada ah inta badan inta soke ayuu arkaa. Waayo, wuxuu tiriyaa intuu jiray. Immisaa jirtay, 20 baan marayaa, 21, 22. Laakiin qofka

markuu da' gaaro, 60 jir meelahaas markuu soo gaaro wuxuu is weydiiyaa, taloow noloshaada maxaa ka haray? Ma shan baa kuu hartay, ma labaa kuu hartay, ma toban baa haray. Intii xaggaan laga soo tirinayay dhammaatay. Hadda muxuu xaggaan ka tirinayaa, war taloow dhammaatay ee intee ka hartay? Haddaba nolosha oo dhan markeynu eegno, goormeynu oran karnaa qofku wuu guuleystay ama wuu guul-darrestay. Waayo, qof walba, xaqiiqada bini'aadamku uu wada wadaago, wada rumeysanyahay ayaa ah geeri.

Intaa doonto noolow, waxaad doonto soo cun, waxaa doonto soo qabo, waad geeriyoneysaa. Marka xariiqda ugu danbeysa ee la gaaraya halkaan (adduunyada) inta la joogo waa geeri.

Intii kaa horeysayna way geeriyootay, inta joogtaana way geeriyoon doontaa, waa geeri. Marka la geeriyoodo, xabaal yar baa laysku wada ridaa. Haddaad xoolo badan shaqeysato oo bilyaneer ahayd, labo maroo yar yar, oo cad cad inta lagu duuduubo ayaa xabaasha laguugu ridi. Haddaad faqiir ahayd, oo qaadaa-ma-dhargaan ah, oo aan waxba heynin, labo maro un baa laguugu duduubi, xabaashaana lagu galin. Haddaad magac iyo maamuus lahayd, oo madax iyo wax soo martay, maradaas unbaa laguugu duuduubaya, halkaa unbaa laguugu ridi. Haddaad nin

iska xamaal ah oo suuqiisa iska joogo ahayd, maradaan unbaa laguugu duuduubayaa, halkaa baa lagu galin.

Marka dadkiiba ma isku wada nooc baa? Wixiiba ma maradaan yar ee lagu duuduubayeey ku dhammanayaan? Kee guuleystay marka? Haddii wixiiba inta maro yare ee cadcad lagu duuduubay god lagu riday, kee baa guuleystay dadka? Nolosha waa in ay hadaf leedahay, waa in ay qasad leedahay. Markaas ayeynu garan karnaa yaa guuleystay, yaa guul darreystay.

Sidaas daraaddeed, sidee lagu gaaraa guusha dhabtaa hadeynu niraahno? Waa dariiq kasta oo meeshaas ku gaarsiin karaaya ayaa ah wixii lagu badbaadi lahaa. Taas awgeed ayuu Ilaahey qur'aanka inoogu tilmaamay nabiyo. Nabiyada dhammaantood way guuleeysteen sow maaha? Ma nabi guul-darreystay ayaa jira? Maya!

Haddana Ilaahey Quraanka wuxuu inoogu tilmaamay Nabiyo. Qur'aanka wuxuu inoogu tilmaamay Anbiyada qaar madax noqday, oo dowlado maamulay, oo Jinni iyo Insiba u taliyay; sida Nabi Suleyman iyo Da'uud CS. Sidookale Qur'aanku wuxuu ka warlamay qaar la dilay. In uu wax maamulo daayee, kaw

lagaga siiyay. Haddana waxaynu leenahay way wada guuleysteen. Nabi guul-darreystay majiro. Nabi walba wuu guuleystay. Waayo hadafka xaqiiqiga ah ee nolosha ayuu gartay. Nolosha waxa ay tahay ayuu fahmay.

Dabadeedna isagoo jidkii noloshaas ku socda, ayey naftu kaga baxday. Illeen waa la wada dhimmanayaayee. Sidaa daraaddeed ayaa loo leeyahay wuu guuleystay.

2.3 Fahamka Macnaha Nolosha

Laakiin aan idin weydiyee, ninka badaha isku maqiiqo, ee ka booda, ee naftu kaga baxdo, iyo kan ka tallaabaa/gudba ee yurub gaaro, ma dhahnaa kan Yurub gaaray waa guuleystay, kan kalena wuu dhintay. Sidaas sax ma tahay? Yurub in laga gaaraa wax nafta loo huro miyeey tahay? Noloshaada iyo waxaad u nooleeyd miyeey tahay, oo haddii la waayo wax loo dhinto miyeey tahay. Walaalayaal, dadka intiisa badan waxaa ka qaldan, markii la garan waayey wixii loo noolaa, ayaa ninba bad cidla ah ku geeriyooday iyo meel cidlo ah.

Qofba siduu meel u ordaayay, mid isago xoolo raadinaya ayey ka baxday, mid isagoo dad leynayey ka baxday. Qolyahaan dagaallama, reerka markuu u dagaallamayo, wuxuu u heystaa

haddeey reerka kale dad ka laayaan in uu guuleystay. Iyagoo faraxsan bay soo noqonayaan. Maxaad qabatay haddii la dhahana waxay leeyihiin, waa jabinnay reer hebel. Xabbadi kama seyrin. Reer hebel haddii aakhiro loo diro miyaa la guuleeystay?

Dadku waxay garan waayeen wixii loo noolaa. Hadafkii nolosha ayey garan waayeen. Waxaa loo noolyahaa la garan waayey, waxa wax loo baranayaa la garan waayey, waxa loo guursanayaa la garan waayey, waxa loo joogaa la garan waayey. Waxoo dhami haddeey Ilaahey dartii yihiin, oo Ilaahey agtiisa wax ina gaarsiinaya yihiin, waa liibaanaydii ahlu-kheerka sheegayey ayey noqon lahayd.

Saxaabigii waranka la galiyay ee geeriyooday, intuu dhaawaca ahaa wuxuu yiri, “waan liibaanay Rabbiga Kacbada leh baan ku dhaartay”. Waana la dilay. Waliba dil dhagar ah ayaa la dilay. Kawartan haddii niman kuu yimaadaan, oo wax kuu sheegaan. Adiguna aad naseexadooda ka talinaysay, oo markaad u timid, mid intuu kaa daba imaado waran gadaal kaa galiyo. Maxaad oran lahayd?

Tollaayey nimanku way i qiyaameeyeen, lakiin saxaabigani wuxuu u arkayey in uu helay nolosha wixii uu raadinayey oo

shahaado ah. Ma aysan u muuqan dhagarta nimankaan iyo waxa ay ku sameeyeen, ee waxaa u muuqday halka uu u socday. Wuxuu u arkaayey in ay u soo gaabiyeen dariiqii jannada loogu socday. Saas daraaddeed ayuu yiri waan libaaney Rabiga kacbada leh baan ku dhaartaye.

2.4 Guusha iyo Guul-daradda maxay ku xiranyihiin?

In aad guuleysataan iyo in aad guul darreysataan waxay ku xirantahay hadafka aad dagsataan. Ma yahay wax loo noolaado oo cimri loo bixiyo, oo waqti loo lumiyo. Hadduu waxaas weyn oo qiimaha leh yahay, markaad gaarto waad guuleysatay. Hadduusan ahayn waxaa qimaha leh, markaad gaarto ayuun baad waayeysaa wixiii aad fileysay.

Midka yurub u sii rooraya, markuu badda isku sii harqinayey, wuxuu is lahaa guul baad gaareysaa. Laakiin markuu xagga kale tago ayun bay noloshuba ciriiri noqoneysaa. Soo warbaahinta iyo meelahaas kama maqashaan mid isagu qandaladii ka tallaabay oo la wareysanaayo oo leh haddaan sidaan moodayo ma soo aadeen? Waayo, wuxuu is lahaa, haddaad xaggaan ka talloowdo malaha xagga kale jannaa kaa xigta. Lacag, baraare iyo barwaaqo. War sidaan aad u dhibbantihiin ayunbaa xaggana loogu dhibanyahay. Waxba isma badalin.

Waxaa laga yaabaa dadka bar in ay is yiraahdaan, soo kuwii xagga (dibedda) tagay kuwa qaar daaraha/guryaha soo dhiseen maaha. Waa run laakiin reerkiina waxaa laga yaabaa in ay kun qof ka dhooftay, imisaa daaro soo dhisatay? 10 baa soo dhistay. 990-kii kale ma is weydiisay halka ay ku danbeyeen?

Oo kuwa halkan jooga toban kamid ah miyaaney daaro soo dhisan? Kuwa halkaan (waddanka) joooga daaraaha ay dhiseen ayaa waxay ka badantahay inta kuwa xagga (qurbaha) tagay ay halkaan ka dhiseen.

Maxaan uga jeedaa? Oo Haddaad xitaa daaro soo dhisatay soow godka gali meysid? Maxaa kaa danbeeya?

Noloshu waxay qiimo ku leedahay in la fahmo waxa loo noolyahay. Gaalada qaar badan way is dilaan. Waliba kooxda is disha waxaa ugu badan dabaqadda sare. Dabaqadda hoose isma dilaan. Kuwa is dila waa kuwa inta badan wax heysta sida dhakhaatiirta, injineerada, barfasoorada iyo maalqabeennada. Waa kuwaas dadka is dila, haddaad maqasho yurub waa la is dilaa.

Maxaysatadu isma disho inta badan. Waayo, waa mashquul iyaga. Kuwa is dilay maxay isku dileen? Waxay moodayeen guul ayaa markeey gaareen dhadhan sameyn waayeen.

2.5 Hadafku hadduu qaldamo maxaa dhacaya?

Habeen dhaweyd ayuu nin dhakhtar ah wuxuu i lahaa dee markaynu dhallinyarada ahayn waxaa nala lahaa wax baro oo dhakhtar noqo, qalliin baro, wixii baanu noqonay. Dabadeetana markaannu wixii noqonnay, ayey noloshi waxay noqotay ciriiri iyo in lagu yiraahdo, jimcaha soo gal, ilaa isninta ku jir, oo aan waqti aad seexato lahayn, oo saacad kasta lagu toosinaayo, soo kac bukaan baa la keenay, mid baa sakaraad ah, mid baa caynkaan ah, maxaynu ku sameynaa? Dhowr iyo soddon saac unbaad soo fadhini.

Markaad noqoto, adigoo daallan oo nafta ku heyso ayaad noqoneysa. Hoteelka haddaad is dhahdo wax cun wad ka wahsanaysaa, waa in aad cunno yar oo inta aad gaariga sii waddo liqi karto noqoto. Waayo wuxuu rabaa sariirta hadduu gaaro in uu is tuuro. Kadib markaan muddo waday buu yiri, bay lacagtiina dhadhan sameyn weyday.

Markaas baan is iri, waxaan aad u nooshahay waa maxay oo intaas oo sano wax usoo baranayey, oo diktoor u noqday, ee qalliin u baratay, oo takhasus u noqotay? Wixii ayaa markii uu gaaray dhadhan sameyn waayey, waayo hadafkaa ka qaldamay.

Wuxuu u noolaa baanu garanin. Tacab iyo daal un buu ka sii qaaday iyo in uu seexan waayo. Dabadeed wixii intuu iskaga yimid buu meelahaan (dalkii) yimid.

Waxaan uga jeedaa, iminka waxaad is leedihiin waxbaa maqan. Haddaad lacag badan hesho, maxaad sameyn lahayd? Wax badan baad cuni lahayd! Calooshu wax badan ma qaaddo. Markasta oo ay lacagtu kuu badato, intaan aad hadda cunto in ka badan ma qaaddo calooshu. Ka badan haddii lagu ridana way xanuunsataa, oo dhiig-kar, macaan iyo kolestarool baa ku dhaca. Dabadeedna waxaa lagu oranayaa haddaad rabto in aad noolaato, waxoo dhan waa in aad iska yareysaa. Maxaad ku sameyn marka?

Daashay, oo naftaadu waxay u baxday in lacag badan la helo. Lacagtii badneed markii la soo helayna, wax macneey sameyn weyday. Howl badan un beey keensatay iyo in aad dadkii la tukan kari weyday oo markaad is tiraahdo salaadda soo tuko ay toban meelaha isku kaa taagto iyagoo wax ku weydiisanaya, oo sida qof

waalaan aad albaabka ka booddo. Inta wax heysata u fiirso markeey masaajidda soo galaan, deg deg bay kaga baxayaan. Waayo toban baa melahaan taagan, naftaa la iskugu keenay. Adigu intaad kabahaaga qaadato ayaad aayar albaabka ka baxdaa. Cidna kuma daba socoto. Wax ku dhibaya iyo wax ku daba socda midna ma aragtid.

Inta magaca iyo maamuuska leh, kaamirad baa lala daba ordayaa iyo halka uu maraayey. Luuq bay marayaan. Inta badanna lafahooda ayey u baqayaan. Imika haddaad madaxweyne noqoto, maqaaxida ka shaahi meysid. Xorriyaddaas waad waayeysaa. Maxbuus sharafeed baad noqoneysaa. Qol baad ku xirantahay iyo meel. Laakiin lagu oran maayo xabsi ee, waa qolkii madaxtooyada ayaa lagu oranayaa.

Laakiin haddaad ka soo baxdo, waa in ay askar iyo qoryo ku daba socdaan. Waa xabsi, xabsi dhab ah ayaad galaysaa. Yaa lagaa xabsinayaa? Inta aad u talineyso. Intaas ayaad ka baqaysaa, iska ilaalineysaa oo ka fogaaneysaa. Marka waa xabsi sharfeed baa la yiraahdaa. Waa maxaabiis madaxduyee, laakiin waa maxaabiis sharaf leh. Waa maxbuus aan wax cuni karin in laga dhadhamiyo mooyee. Adiga ma cid baa cunnada kaa dhadhamisa? Wixii kula

macaanaadaba waad iska cuntaa. Isaga cunnadiisa waa in la so dhadhamiyaa, gaarigiisa waa in la soo eegaa.

Halka uu tagaayo, waa in warbaahinta oo dhan ka hadashaa. Maanta tagi meysid, tobankaan cisho haku dhaafaan iska sug. Adigu meeshaad u baahato, baska ayaa kaa xiga, soo saas maaha? Laakiin ninka madaxda ah meeshuu u baahdo, sidaas maaha. Marka, bini'aadamku wuxuu ammaanta moodayey ayaa xabsi isku beddalay. Wixii uu rabay in uu xaqiijiyo ayaa xabsi isku badalay. Xorriyadiisii ayuu waayey.

2.6 Isbeddelka dhibaata

Walaalayaal, noloshan adduun qiima ma yaallo. Dhibaata ayaa is badasha. Maalinba dhibta aad ka fakireyso ayaa ka duwan tii kale.

Mushkiladda nooceda ayuun baa is badasha. Imika waxaa laga yaabaa in aad leedahay mushkilad cunna yari ayaa na heysa, oo islaanta seddex mir oo canjeero bay ina siisaa oo naguma filna. Hadhoowna mushkilad cunno xumi ah baa ku heleysa oo waxaa lagu oranaya, kanna cuni meysid, kanna cuni meysid.

Cunnadii waad heysaa, lakiin waa mamnuuc. Macaan baa qabtaa inta macaan cuni meysid, bareeshar (dhiig-kar) baad qabtaa inta dhanaan cuni meysid, wax walba waa mamnuuc.

Imika xoriyad baad heysataa, laakiin waxaa leedahay dee maqaaxida waan iska fadhiyaa maxaad heysaa baan ku hayaa, laakiin kan madaxweynaha ah wuxuu isleeyahay mar un yaa maqaaxidii kugu celiya aad iska shaaheysid oo dadka tiraahdid maxaad heysaa.

Noloshaan dhibteeda ayunbaa is beddela ee guul ma leh tani. Markaad heer ka talloowdo, oo istiraahdid mushkilad ayaad xallisay, ayey mid kale kugu furmeysaa. Hadda waxaa laga yaabaa dhallinyaro ayaad tihiin, oo wada guurdoon ayaad tihiin. Laakiin maalintaad guursataan, caruur yar yar, dhakhtar iyo islaantii baa uur leh iyo mushkilad kale ayaa kuu bilaabimaysa.

Adduunku waa dhibaato, waa daal, beer xanuun. Inta la nolyahayna waa lagu jirayaa. Waxaa ku jiray dadka kuwii uu Ilaahey ugu jeclaa. Yaa Rabbi ugu jecelyahay adduunka? Soow Rusul maaha? Rusushii loogu jeclaa baa soo maray dhibtaas. Qur'aanku rasuul la dilay, rasuul la eryaday, iyo rasuul dagaalamay, waxoo dhan waa inooga warramay.

Nabi Muxammad SCW taariikhdiisi baynu heynaa, agoonnimo, rajaynimo, in laga saaro dhulkuu u dhashay, dagaal uu galo, nafta la iskugu keeno. Waxaas oo dhib uu dadku maro ayuu marayey. Sidaas awgeed, noloshu waa sidaa.

Haddaba hadeynu rabno, nolosha in aynu guul ka xaqiijinno, guuli waa intaad Ilaahey u dhawaato uun. Haddaad Ilaahey u dhawaato, noloshaan baa fududeysmeysa. Mushkiladeheeda ayaa fudeyd kuu noqonaya. Sida loo xallilo ayaa fududaaneysa. Anigu marka waxaan rabaa in aan su'aalo badan madaxiina ku kiciyo.

Su'aaluhu waxaa weyaan, nolosha tan waa kadeed, **hadafka nolosha haddaadan fahminna, adigoo daallan baad god ka galaysaaa oo labo maro lagaaga duuduubayaa.** Ama madaxweyne ahoow, ama taajir ahoow, ama bilyaneer noqo, adigoo daallan baa labo maro lagaaga duuduubaya. Wax kaa raacayana aysan jirin. Wax alaaliyo wixii aad u daashay, waxba kaa raaci maayaan.

Madaxweynaan ahaan jiray, lacag baan lahaan jiray, ma jirto. Markeey marada kugu duubayaan bay meyd kuu bixinayaan. Xataa magacaaga ayey hilmamayaan. Dib loo oran mayo

madaxweynaha xabaasha si fiican u dhiga. Meydka, meydka iyadoo lagu sii leeyahay baa lagu sii wadayaa.

Haddaba, indhuhu dhallanteed bay arkaan. Hammiga nafta ee adduunka ku saabsanna waa caynkaas oo waa dhallanteed. Wax kasta markuu kaa maqanyahay buu kuu yahay wax weyn. Maalintaad gaarto ayuu kugu noqonayaa dhallanteed.

2.7 Qanaacada

Haddaad buul ku jirto, buulka waa lagu gam'aa. Soo maaha? Waa la seexdaa. Haddii daarta ugu dheer lagu geeyana, waa la seexdaa. Wax ka badan lagama soo helo. Soo buulka laguma gam'o? Daartana waa lagu gam'aa. Waxa naftu ay raadineysana waa in ay gama'do. In ay maskaxda tan mashquulka ka yara baxdo oo la seexiyo. Si ay mar labaad u shaqeyn karto. Meel kastana naftu way seexan kartaa.

Oday soomaaliyeed baa waxaa laga sheegay weedho ay ka mid ahaayeen hurdo aan macaaneen ma seexan iyo cunno aan macanneen ma cunin. Hurdo aan macaanen ma seexan, oo markeey hurdo i qabato unbaa seexdaa. Markaan u baahdo ayaan seexdaa. Meel kasta way kaaga imaanaysaa markaad u baahato. Haddaad dhagax korkiisa seexato xitaa. Markaadan se' u

baahneen, sariiraha u fiican haddii lagu saaro, gam'i meysiidee waad burbureysaa uun.

Cunnadana wuxuu yiri, cunno aan macaaneen ma cuno, waayo anoo gaajoonaya unban cunaa. Gaajadu waa iidaan. Adigoo gaajoonaya haddii wax lagu siiyo, waad macansanaysaa. Berigii qaxootiyada la joogay, qofkii koob shaah ah helaa, wax ka macaani ma jirin. So ceynkaas ma ahan?

Noloshu waa sidaas. Hadba kaad heyso ayaa kula qaraar, oo kan kaa maqan baa kula macaan. Maanta haddii shaahii waagaas lagu siiyo dhadhami mayo, wayo kan kale ee sii maqan baa kula macaan.

Biiso ayaa raadineysaa, berri markii ay biisadu kaa badbadato kuu dhadhami meyso. Kuwa Biisada heysta in aaney u dhadahmin soo ma ogid? Noloshu marka waxaa macaan waxa kaa maqan markaa, oo waxaad is leedahay intaa haddaad gaarto malaha waxbaa is beddeli lahaa- ee adigaa meel cidlaa fadhiyo ayaad isku qancineysaa, intii markaad gaartana isbeddel maleh.

Sidaas awgeed, noloshu, waxaan tiifiiyada laga akhrinayo, iyo warkaan, yaan la idin mashquulin, waa been aan waxba ka jirin. Dunida dadka is-dila, iyagaa iskugu dil badan reer galbeed.

Meeday barwaaqada ee haddaa sheegayaan. Soo sidaas ma ogidiin? Warbixinnada dunida, dadka naftooda dila, waxaa ugu badan reer galbeed, waxaana ugu yar dadka is-dila bulshada Islaamka iyo Afrika. Kuwaan aan waxba heysan. Haddeey baraare tahay maxay isku dilayaan may noolaadaan?

Waa dhallanteedka dadkii gaaray oo aay u cuntami waysay, dabadeedna ka taga ayey is yiraahdeen, malaha xagga kale ayuu war jiraayee.

Sidaas awgeed, walaalaha aan jeclahayoow, taladu waxa weeyaan, Ilaaheygii ina abuuray ayaa garanaya naftaan waxay ku islaaxeeyso, wixii ay ku islaaxeysayna rusushiisuu inoogu soo dhiibay. Rusushana waxay ina bareen in aynu Rabbigeen caabudno, qof bini'aadam oo toosan noqonno, si aynu natiijada wanaagsan ee aakhiro u helno.

Adduunkaanna waxa la inoo sheegay in uu imtixaan yahay, wixii la innagu imtixaanayna in aynu ku sabirno ama ku mahdinno. Haddii caafimaad lagu siiyo, in aad mahad naqdid. Haddaad xanuunsatidna in aad sabirtid. Haddeey sidaas noqoto, way fududaaneysaa. Dhadhan iyo macaannna way yeelaneysaa. Waayo qofka xasiloonni maskaxeed hadduu helo, iyo Ilaahey

raalli ahaanshihiisa, wax ka maqani ma jiraan. Sidaa darteed ayaa culimadii waaweynaa mid kamid ah ayaa waxaa la sheegay, jeex rooti oo qalalan ayuu wabiga furaat darsaday, markaas buu isagoo cunaya yiri; nimcada aan heyno haddeey boqortooyadu ogtahay way nagula diriri lahayd. Ninkaas rooti angagan ayuu adduunyo ka sitaa, wuxuu ku qoystayna waa biyo cad oo wabi socda si uu u calaaliyo, wuxuuna leeyahay waxaannu nimco heyno haddeey boqortooyadu ogaan lahayd, way nagula diriri lahayd. Waayo, ninkaani wuxu heysta waa xasilooni maskaxeed.

Ilaahey buu rumeeyay, caabuday, ku kalsoonaaday. Noloshuu u arkaayey waxa ay tahay. Dhadhankeeduu garanaayey, nolosha hadafkeeduu garanayey, sidaas awgeed bay u fududeed. Jidkii saxda ahaa in uu saaranyahay ayuu u arkaayey.

2.8 Maxaa dadka ka farxiya?

Waxa kaa maqan maaha waxa kaa farxiya, ee waa waxa kugu jira ee aad dareemeyso, sida aad u fakarayso, iyo waxa aad ku hammineyso. Kaas ayaa ah waxa ku farxad galiya.

In madaxweyne la noqdaahi guul maaha, waa mas'uuliyaad la kororsaday. In lacag badan la helaahi guul maaha ee wa

mas'uuliyaad la kororsaday. In magac weyn la helaahi guul maaha, waa mas'uuliyaad la kororsaday.

Laakiin, ama madaxweyne ahoow, ama taajir ahoow, ama magac lahoow, ama maskiin ahoow, in aad Ilaahey raalli galisid ayaa guul ah.

Marka qof walba wuu guuleysan karaa isagoo ka faaideysanaya waxa uu heysto inta ay le'egyihiin. Haddaad madaxweyne cadaalad, diin iyo dhaqan wanaagsan tahay, Al-Imaamul-Caadil (Hogaamiye caadil ah), toddobada harka harsaneyso ayuu kujiraa maalinta Qiyaamaha. Haddaad nin dhallinyaraa oo dhowrsoon, oo akhlaaq leh tahay. Waad guuleysan kartaa (dhalinyaro ku barbaaray cibaadada Alle wuxuu ka mid yahay toddobada carshigiisa harsaneysa).

Heerka nololeed ee aad joogto guushu kuma xirna. Adduun inta kaa soo gaartay ee magac iyo maamuus ahna guushu kuma xirna. Waad kadeednaan kartaa adigoo madaxweyne ah, waad kadeednaan kartaa adigoo taajir ah, waad kadeednaan kartaa adigoo magac leh, waadna kadeednaan kartaa adigo faqiir ah. Intaba kadeedku wuu la socon karaa, guushuna way la socon kartaa. Guusha iyo guuldarradu kuma xirna waxaa aad adduun ka

hantisay ee magac iyo maamuus ah, ee waxay ku xirantahay sida aad Ilaahey ugu xirantahay, oo nolosha macneheeda u fahmeyso. Inta aad garaneyso waxa aad u nooshahay.

Qof hadduu maanta socdaal galo, meel uu u socodaana ay jirin, oo yiraahdo mar qura nasan maayo, oo daalo, muxuu kororsaday? Waxba ma kororsan sow maaha?

Laakiin haddaad hadaf leedahay, oo tusaale rabto Berbera in aad gaarto, waa hadaf la garanayo, mar un baad gaari doontaa. Waa hadaf xaddidan. Nolosha haddaad hadaf dhab ah ka yeelan weydo, 60ka sano ama 70 sano ee lagu siiyay way kaa dhammaan doontaa, haddaad hadafkaa ka dhabeyn weydo, oo Rabbigaa in aad raalli galisid ah, Jannana raadisid, Naarna Ilaahey ka magan gashid) noloshu qiimo maleh, wax kasta oo agtaada yaalana qiima maleh.

Waad kadeedantahay oo inta kadeedan baad ku jirtaa. Haddaad intaa fahamtana, inta guuleysataad ku jirtaa. Waloow aqoontaadu ha yaraato.

2.9 Halbeegga saxda ee Nolosha lagu cabbiro

Nabi Muxammad SCW, oo fadhiya ayaa nin soo maray. “Bal kawarrama?”, ayuu yiri saxaabadii la joogtay. Waxay dheheen, “waa nin hadduu gabar ku weydiistana gabar la siiyo, hadduu ergo kuugu yimaadana waa nin ergadiisa la aqballo, hadduu hadlana, waa nin mudan in la dhageysto.”

Nin kalaa soo maray. “Kanna bal ka warrama?” ayuu yiri Nabi Muxammad SCW: Saxaabadii waxay yiraahdeen, “Hadduu gabar ku weydiistana mid gabar la siiyo maaha, hadduu ergo kugu yimaadana mid ergadiisa la aqaballo maaha, hadduu hadlana, maaha mid la dhageysto.”

Markaas buu Nabigu SCW yiri, “Kaas aad ku sheegteen in aan ergadisa la aqbaleen, oo gabar loo guuriyeen, oo aan la dhageysan, isaga ayaa iskaga kheer badan dhulka muggiisa oo inta kale ah (kan aad ammaanteen).”

Wuxuu Nabigu SCW u saxaayey saxaabada halbeegga saxda ee qofka lagu qiimeeyo in aysan ahayn adduunyo kaliya. Meelaha nalaga heysto waxaa weeye mawaasintii (halbeegyadii) ayaa innaga qaldan. Wixii ay wax ku qiimeyn lahaayen ayaa waxaa laga dhigay wax uu bini'aadanku ka qiimo badanyahay. Qofka

imisa guryo ayuu leeyahay, qiimihisu maaha. Imisa gaari buu leeyahayna qiimhiisu maaha. Gaariga uu wato noociisana qiimhisu maaha. Qofku intuu Rabbigiisa ku xiranyahay oo u dhawyahay buu qiimihiisu yahay.

Taas unbaana aakhiro marka la iskugu yimaado wax anfacda, adduunka inta la joogana kadeedka ka bixisa. Ileen adduunka qofka isagoo wax heysta ayuu kadeednaan karaa.

2.10 Sidee lagu gaaraa Guusha dhabta ah?

Si fudud baa lagu gaaraa. Dhammaantiinna waad gaari kartaan. Waa jidki Nabi Muxammad SCW. Dadka ha xamanin, ha caayin, ha maagin, akhlaaqdaada wanaaji, bini'aadamka si fiican ula dhaqan, wixii lagaa reebay ka har, wixii lagu farayna la imoow, waa in qof walba awooddo. Lacag iyo maamuus kaagama baahna.

Guushaas dadkoo dhan way gaari karaan. Nabi Muxammad SCW wuu yiri qof walba Jannada ayuu galayaa illaa qofkii diida mooyee, oo yaa diiday ayaa la yiri? “Qofkii i raaca Jannada ayuu galayaa, qofkii i raaci waayana isagaa diiday”. Ayuu yiri SCW.

Kuma xirno in aad cilmi badantahay iyo in kale, in aad maal leedahay iyo in kale, waxay ku xirantahay jihada aad raacday kaliya (Wadada aad raacdid).

Waddada naarta iyo midda Jannada, mid kasta oo ka mid ah waa lagu gaari karaa maal, magac iyo maamuusba. Sida aad u adeegsato ayey ku xirantahay. Labada in aan kala dooranno ayey ku xirantahay, midda aan dooranno ayaa guusheenna xukmineysa.” (Sheikh Mustafe Xaaji Ismaaciil, Muxaadaro, Guusha dhabta ah)

BOGGA AKHRISTAHA

(AKHRISTAHA KAMA CAAJISO AQRISKA)

CUTUBKA 3-AAD: DEJINTA HADAFKA

3.1 Hordhac

Horay waxaan u soo aragnay qaab-dhismeedka qorshe nololeedka iyo qaar kamid ah noocyada qorsheyaasha. Sidookale, waxaan isla soo aragnay fahamka nolosha. Markaan waxaan arki doonnaa arrimaha muhiimka ah ee aan ku xisaabtameyno marka aan dajineyo hadafyadeenna. Habraacyo iskugu jira qeexid, talooyin iyo hogo-tusaaleyn innaga caawin doona sameysashada ahdaafta ayaan isla eegii doonnaa.

3.2 Gundhigga Qorshaha

Waxay culumadu ku taliyaan in qofka qorshihiisa ku saleeyo seddex arrin:

1. Raalli galinta Rabbi
2. Waxtarka nafta
3. Waxtarka bulshada

Hadaf kasta oo kuu deggan in uu Rabbi raalli galinayo, naftaada wax taraayo, bulshadana uu macno u sameynayo. Tusaale, barashada cilmiga. Waa wax Alle raalli ka yahay, naftaada iyo bulshadana wax taraya.

Haddaba, qorshe nololeedkeenna waa inaan **gundhig** uga dhignaa wixii la inoo abuuray. Waxaan u shaqeynaynana ay ahaato sidaan Janno ku gali lahayn, cadaabna uga fogaan lahayn. Taas haddaan mar kasta maanka ku heyno, ahaadfta kale ee adduunyada ah weey inoo fududaaneysaa xaqiiqdi. Haddaad dhaqaale in aad yeelato rabtid, ma xuma. Hadafkaaga ku dar in aad aakhiro wax ugu qabsaneyso oo ummada wax ku tari doonto.

3.3 Qaladaadka dhaca xilliga qorsheynta

In badan oo innaga mid ah, way garanayaan nolosha ay rabaan in ay ku noolaadaan, waxa ay rabaan in ay gaaraan, laakiin caqabado yar yar ayaa ku geedaaman. Xallintoodana waxay u baahan yihiin habraac iyo go'aammo fud-fudud, balse qaadashadooda ay qaraar tahay. Markii la qaatana, muhiim ay tahay in aan hannaankooda laga weecan. Qaladaadka dhaca waxaa kamid ah:

- ✚ Hadafka oo aan cayimneen.
- ✚ Sababta hadafka loo dejiyay oo uu san qofka qoranin.
- ✚ Hadaf aan la gaari kaarin in la degsado.
- ✚ Hadafkii oo aan la qorin.
- ✚ Hadafka oo qof lagu xiro.
- ✚ Hab-dhaqanka qofka iyo hadafkiisa oo aan is waafaqsaneyn.

Waxaad arkaysaa nin dhallinyaro ah, oo doonaya in uu dhakhtar weyn noqodo, haddana waqtigiisa ugu badan ku bixinaya ku xirnaanshaha ciyaaraha, halkii uu wax akhris iyo Isbitaal waqti galin lahaa. Qof kale oo doonaya in uu ganacsade noqdo, misana waqtigiisa ugu badan ku bixinaya maawello (Filim daawasho, maqaayaddo fadhiisi iyo isticmaalka baraha bulshada). Tusaalayaashaas waxay ina tusinayaan hadafkii oo cad iyo dariiqii oo qaldan. Xalka muxuu noqonayaa marka?

Wuu sahlanyahay. Qeex waxa aad rabtid in aad gaartid, waqti badanna sii. Wixii waqti la siiyaa waa la gaaraa. Waqti marka aad siiso, wuxuu ku dareensiin doonaa in aad u baahantahay qof kaaga waaya-aragsan, markaad ku xecranto dad kaaga cilmi iyo waaya aragnimo badan hadafkaaga, waxaad heli doonta dhiiragalin iyo joogteyn, waxaa xigi doona tartan. Tartankii deddaal ayuu sababi doonaa, deddaalkii natiijo hordhac ayuu la imaan doonaa, natiijadii waxay sii horseedi doontaa natiijooyin kale oo yar yar, ugu danbeynna, natiijoyinkaas yaryar oo la isku daray ayaa waxay keensan doonaan in aad heer sare ka gaarto hammigaaga.

3.4 Qeexidda ahdaaftaada

Hadda waxaan ka billaabaynaa, waxa ugu horreeya, uguna muhiimsan, haddii lala imaadana, joogteynta iyo gaaridda sahli kara. Waana qeexidda ahdaafta.

1. Maxaad rabtaa in aad gaarto? Tax.
2. Yaa horay u gaaray waxaas oo aan la xiriiri karaa?
3. Yaa iga caawin kara helitaanka dadkaas?
4. Awoodda diidmada ('MAYA') in aan isticmaalo maxaa iga hortaagan?
5. Muddo intee le'eg ayey igu qaadan kartaa?
6. Sidee ula socon karaa in aan hormar sameynaayo?
7. Imisa jeer ayaan qorsheheyga dib muraajaceeyaa bishii?
8. Yaa hadaf noocaas leh oo aan la saaxibi karaa?

Qofka hadduu qorsheeyo in uu 12 buug akhriyo sannadka oo dhan hadafkiisa wuu cadyahay. Waa la qiimeyn karaa, oo haddii bisha afaraad ee sanadka la marayo, waaxaa la qiyaasi karaa in hadafkii dariiqiisa la haayo iyo in kale iyadoo la fiirinayo inta buug ee uu qofku akhriyay. Waxay ka dhigantahay in bil walba uu akhrin doono hal buug.

Hadduu qofku yiraahdo shaqo mushaar sare leh in aan helo ayaan rabaa. Hadaaf cad maaha. Waayo, mushaarka sare inta uu yahay lama garanayo. Laakiin waxaa ka sahlan in uu u dhigo si kale, oo ah: Waxaan rabaa in ay bishii isoo gasho 300 doolar. Hadaaf cayiman waaye kaas. Waana la qorsheyn karaa tallaabooyin lagu abuurayo dhaqaalahaas bil walba.

3.5 Ahmiyadda Qorsheynta

Macno weyn ayaa ku jira qorsheynta. Caalamka aan maanta arkayno, waxaa loo kala hormarsan yahay sida loo kala qorshe badanyahay. Qofba qofkuu ka qorsho badanyahay wuu ka hormar badan yahay. Waddamadu waxay u kala hormarsanyihiin sida ay u kala aragti fogyihin. Shirkadaha maanta ugu dhaqaalaha badan caalamka waxay mudnaan weyn siiyeen qorsheynta iyo dejinta ahdaaf waaweyn. Waxaa la sheegaa in shirkad ka mida shirkadaha qoda shidaalka ay degsatay qorshe sannad-le ah oo ay ku jiraan lixda boqol (600) ee caqabaddood ay shirkaddu wajihi karto sannadkaas iyo sida loo xallin lahaa. Hadde waa mustaqbalka caqabaddaha imaan karo iyo sida ay u xallin lahaayeen.

Kawarran adiga oo qorshe degsaday, haddii aad damacdo in aad qorato caqabaddaha kaa hor imaan karaya. Waxaad is leedahay

naga daa waxaas wax la qoro ma ahane. Caqabaddahaas markii ay kugu soo baxaan adigoo isku diyaarinna ay kaa duufsadaan dariiqii aad ku socotay waxaad xasuusan doontaa mudnaanteed. Qorsheyntu waa sahay oo kale. Maadaama safar aad galeyso, waa in aad ka taxaddartaa waxyaabaha aad u baahan karto iyo sida aad ku heli karto.

3.5.1 Qorsheynta iyo wax soo saarka qofka

Caafimaadka maskaxeed ee qofka waxyaabaha waxyeeleeya waxaa kamid ah walwalka iyo qanaaco la'aanta uu ka qabo waxqabadkiisa nololeed. Wax soo saarka qofka markuu fiicanyahay niyadiisu way xasiloontahay, qanaacaddiisana way badantahay. Markasta oo ay guulahaagu bataan, guulaha xigana way soo siyaadaan. Waxqabadba wuxuu kuu horseedaa waxqabad kale.

Qof kasta oo naga mid ah wuu jecelyahay waqtigiisa in uu uga faaideysto sida uu jeclaan lahaa. Dhibka jira se', waa qorshe la'aan ayaan inteena badan iskā soconaa. Hadba howshii naga hortimaada ayaan is kala fal-galnaa. Waana taas midda macno tirtay wax-qabadkeenna.

Waxaa la yiraahdaa hal daqiiqo oo aad siiso qorsheynta shaqada waxay kuu bad-baadisaa toban daqiiqo oo fulinta kaaga bixi lahayd. Noloshada dadka guulaha waaweyn ka gaaray waxay ka sinnaayeen qorsheynta.

Waxaa jirta qiso laga wariyay labo nin oo howshoodu ahayd jaritaanka geedaha. Mid kamid ahaa ayaa ka shaqeynaayey howshaas muddo 5 sano ah. Waligii lama dalacsiin. Nin ku cusub shaqada ayaa la qaatay, sannad gudihiis ayaa la dallacsiiyay. Waxaa ka carooday ninkii 5-ta sano shaqeynayey, oo yiri, “soo anigu kama mudneen maadaama aan muddo dheer soo shaqeynaayey?”

Waxa loo sheegay in dallacsiintu tahay abaalmarin howlkarnimo dheeri ah. “Ninkaan maalintii 50 geed ayuu jaraa, adigana 7 geed” ayaa loogu jawaab celiyay. Ninkii wuu yaabay, wuuna iska aamusay. Wuxuu u tagay ninkii saaxiibkiisa ahaa ee la dallacsiiyay. Wuxuuna weydiiyay sida ay macquul ku tahay in uu 50 geed jaro maalintii. Ninkii ayaa xusay in uu waqti siiyo afeynta baangada/midida uu geedaha ku jaro. Taasna ay ka caawiso in middidii afka badneed in ay waqti gaaban ku jarto geedo badan. Ninkii kale wuxuu soo xasuustay in uusan middida afeynteeda uusan waqti siin jirin.

Qorsheynta waxay ka dhigantahay mididii oo aad afeysato si ay dhakhso wax kuugu jarto.

Ha noqon qof sannad cusub markuu dhashaba xamaasad la kaca, qorshayaal maskaxda ku qabta, go'aammo qaata, bisha koowaad iyo bisha labaad wax bil-billaaba, haddana bartiisii ku noqda. Si aad taas uga hor tagto, waa in aad waqti badan ku bixiso qorsheynta, dhowr maalin ama todobaadyo.

Sidee nolosha loo qorsheeyaa? Maxaase qorsheeyaa?

- B. Haddii lacalla lagu dhihi lahaa cimragaaga hal bil ayaa ka dhimman, bishaas maxaad qorsheyn/qaban lahayd?
- T. Ama, dadka qaar waxay la tashtaan dad ka khibrad iyo aqoon badan, oo ka caawiya ahdaafta ugu muhiimsan ee dagan karaan noloshooda. Adiguna sidaas waad yeeli kartaa.

Samee liis ka kooban (7) qodob, ku qor waxyaabihii hadda kugu soo dhacay ama laguugula taliyay in aad hiigsato, iyo qaarka aad is leedahay haddii aad waqti siin lahayd macno ayeey kuu sameyn lahaayeen. Qoraalka qodobaddaas ku salee sida ay kuugu kala mudanyihiin dhanka ahmiyadda.

Hadafku hadduu kaa qaldamo waa dhibaato weyn. Waxa ka dhalan karto in tacabkaagu noqdo mid khasaaray gebi ahaantiisaba. Wax aan macno lahayn markaad waqti badan siisid, waxaad waqti yar siin doonta wixii macna lahaa, hadhoow markaad gaarto ayaad ka qoomamaynaysaa waqtigii kaaga qasaaray.

Sawiro, hadafka aad dejineyso, 5 sano kadib, xagee ka joogi kartaa? Ma tahay meel hadda maskaxdaadu ku qanacsantahay? Ma yahay mid farxad kuu abuuraya.

Asalka waxaa waajib nagu ah inaan isku diyaarino nolosha aan hubno cimrigeeda, imtixaankeeda, dhibcaha lagu saxayo iyo waxa lagu salleynaayo, Ciqaabta iyo abaal-marinta la isa siinaayo aan wada ogsoonnahay. Taas markaad dejiso ayaad u gudbeysa qodobka xiga, oo ah, si aan taas iskugu diyaariyo maxaan u baahanahay inaan qabto? Maxaa iga caawin karaaya? Maxaa caqabad igu noqon karaaya?

Waxaa ku saameynaayo waxyaabaha nolosha aasaasiga u ah. Koow, helidda arrad, masruuf iyo gabbaad aad ku noolaato. Intaas marka aadan faro ku heynin, ka fakarkooda ayaa

noloshada caqabad noqoneysa. Mar kasta deddaal adigoo Alle tala saaranaya.

Hadafkaagu ha caddaado. Hadafkaagu waa in uu ahaada hadaf aad jeceshahay oo aadan ka maarmin. Waajib iskaga dhig si aad duruufaha adag isaga caabiso. Isku bandhig faaidooyinka hadafka aad dajisay si uu dhiiragalin kuug noqdo.

Waa in aad hadafkaas diiradda saartaa. Kaligiis waa in aad waqti ku filan u qoondeeysaa.

Gunaanadka cutubka

- ✓ Hadaf waxaa ugu fiican midka adiga ku anfacaya, bulshada anfacaya, oo aakhiradaadana anfacaya sidan horay usoo sheegnay.
- ✓ Hadafka waqti waa in aad u yeeshaa. Goormaa billabeysaa? Goormaa dhammeyneysaa? Maxaa kula socon karaysaa in aad si fiican u waddo iyo in kale?
- ✓ Hadafkaas waa in uu waafaqaa qiyamkaaga. Tusaale maalqabeen in aad noqoto haddii aad jeceshahay, misana qiyamkaaga daacada Alle uu kaa mashquulinayo, waa in aad dib u eegtaa sida ay isku saameyn karayaan.
- ✓ Waa in aad raadisaa macluumaad ku saabsan hadafkaaga

- ✓ Waa in aad duruuftaada (Waqti iyo dhaqaale) iyo hadafka isku qiimeysaa. Tusaale in jineemimo in aan barto ayaan rabaa, dhaqaalena ma helayo, macquul maaha.
- ✓ Waa in aad raadisaa cid kaa caawin karta. Khabiiir, qof aad kaga dayato.
- ✓ Qor caqabadaha kaa hortaagan hadafkaas.
- ✓ Qor tallaabooyinka aad u baahantahay in aad qaaddo si aad u gaarto.

BOGGA AKHRISTAHA

(AKHRISTAHA KAMA CAAJISO AKHRISKA)

CUTUBKA 4-AAD: FUREYAASHA FULINTA QORSHAHA

4.1 Hordhac

Qofka markii uu wax qorsheysto waxa kaliya ee ka dhimman waa fulin. Fulinta waxay ka mid tahay arrimaha dadku ku kala hareen.

Waxaa jirta sheeko la xuso oo barfasoor jamacadeed ah ayaa ardaydiisa ku yiri: Shan shimbirood ayaad geed saarnaayeen, afar kamid ah ayaa go'aansatay in ay duulaan. Imisa shimbirood ayaa geedka ku hartay? Badi ardaydii waxay ku jawaabeen hal shimbir. Kaliya hal arday ayaa khilaafay, oo yiri, "waxaa ku haray shan shimbirood." Markii la weydiiyay sababtana wuxuu yiri: "Barfasoore waxaad sheegtay in geedka ay saarnaayeen shan shimbirood, afar kamid ahna ay go'aansadeen in ay duulaan. Marka cid duushay maba jirin, oo go'aan kaliya ayaa la gaaray."

Dadku waxay iskugu jiraan dhowr nooc. Qaar leh hammi, laakiin aan qorshe lahayn. Qaar leh hammi qorsheysan, laakiin uusan u qorneen. Qaar uu qorshohooda u qoranyahay laakiin fulinta ku dhibban. Kooxda ugu dambaysa waa koox leh qorshe qoran oo fulintana ku dheereysa. Waana kuwaas kuwa ka gungaara hadafkooda.

Qorshe bilaa fulin ah riyo waxba ma dhaamo. Sidaas awgeed, wuxuu cutubkaan kaa caawin doonaa in ay kuu sahlanaato fulinta howlaha kuu qorsheysan.

Waxaan marka cutubkaan diiradda ku saareyna furayaasha fulinta qorshaha oo illaa 6-kamid ah xusi doonno, innagoo soo qaadan donna tusaaleeyn dhowr ah oo aan ku eegeyno dhinacyo kala duwan.

4.2 Furayaasha fulinta qorshaha:

Furaha koowaad:

Billowga dhaqan-galinta hadafka

Shidaalka qorshaha waa fulinta. Shaqooyinkii iyo hadafyadii la qorsheystay in loo beddelo ficil waa mid kamid ah sirta guusha. Si faahfaahsan ayaan u falaanqeyn doonnaa.

Noloshaan waxba iskuma wada aadaan. Wixii aad isku aadisato unbaa iskugu kaa aadaya adigoo Alle tala saaranaya. Saas daraadeed, billowga hore doorasho ma lihid ee ogoow. Shaqada oo aad billowdana waa furaha koowaad ee horay kuu dhaqaajin karaaya. Waa arinka ugu muhiimsan ee dadku ku kala haraan billoowga hore. Xoogga saar in aad dhexgasho shaqada ama hadafka aad raacdeyneyso.

Waxaan halkaan ku soo qaadan doonnaa dhowr tusaale oo innaga caawin doona fahamka iyo muhiimadda billowga hore ama dhaqan-galinta qorshaha:

I. Cibaadada:

Akhrinta Qur'aanka inta aad awoodo ka billoow, hal aayad maalintiiba ha noqotee. Haddii awal naftaada aysan baran Qur'aan akhriska, waxaa ka billaabi kartaa in aad ugu yaraan mar un kutubka kala furtid 24kii saacba. Kadib maalintii maqro akhriso, ayaan kadib xisib (Jus barkiis) akhriso maalintii. Naftu marka ay la qabsato in la gaarsiiyo Jus. Sidaasna ku wad tababbarka. Dadka qaar bishii 4 jeer ayey Qur'aanka dhammeeyaan (Maalintii jallaad ayey akhriyaan), qaar bishiiba mar ayey dhammeeyaan (jus maalintii). Waxaana ugu wanagsan inta aad joogteyn kartid cimrigaaga.

Adkaarta maalinlaha inta ugu yar ee aad awoodo ka billoow. Tusaale, in aad Alle SW danbi-dhaaf weydiisato 10 jeer, nabiga SCW ku salliso 10 jeer maalintii ugu yaraan. Aayar, halkaas ayaad ka sii kordhin kartaa cadadka marka ay naftu la qabsato intaa yar. Waxay kaaga baahan doontaa adkeysii iyo joogteyn.

Naftaada ayaa caqabadda koowaad kugu noqon doonto, oo waxay ku oran doontaa maanta iska dhaaf, berri ayaad min labaatan ka akhrin doontaa. Waana meelaha ay ka bilaabi doonto weerarka. Marka ku xisaabtan in aad cudurdaarrada nafta meel iska dhigto. Naftaada Haddaad u taliso, waad guuleysan.

II. Shaqada:

Si aad shaqo u billoowdo, shaqada ugu horeysa aqbal, haba mushaar yaraatee. Taas waxay kaa caawineysaa in aad waddadii saxda kuu ahayd ka dhex hesho. Billoowga waa baadi-goobka qeyb kamid ah. Sidaa daraadeed, safar kasta wuxuu ka billowdaa hal talaabo, shaqada koowaadna waa tallaabada koowaad. Dad badan qaladka ugu weyn oo ay sameeyaan ayaa ah ka-faanida shaqooyinka mushaarka yar ama mutaddawacnimada lagu bilaabo. Taas oo ugu dambeyn qofka ku sababta in uu muddo dheer baadamuundo ahaado, kana maqnaado saaxadii uu ku hamminaayey.

Marka waxaa muhiim ah in uu qofka hubiyo in uu wadadii cagta saaray. Sida ugu fududna waa in uu bilaabo howsha. Inta badan fursadaha waaweyn waxaa arka kuwa fursadaha yar yar aan yasin.

III. Guurka:

Si aad u guursato, aqbal qofka ugu horreeyo ee buuxiya qeyb kamid ah shuruudahaaga xulasho. Lama helo qof wada dhammeystiran. Dad badan ayaa ku hungoobay arrinkaas. Marka cashar ka qaado. Kaliya hubi xulashaddii ay diintu jideysay. Waa kuwo horay laga heli karo oo labada dhinacba habraac u noqon kara.

IV. Ganacsiga:

Si aad ganacsade u noqoto, ganacsiga ugu horreeya ee aad dhaqaalihiisa awoodid ka billow. Ha sugin kummaanaan doolar. Kumanaanka waa waxa la rabo in aad abuurto.

Dib u raac ganacsiyada guuleystay ee magaalada aad joogto ka jira, inta badan hoos ayaa laga soo bilaabay. Adkeysii badan iyo waqti shaqo oo dheer kadib, waxay gaareen heerka aad arkeyso.

V. Qoraanimada:

Si aad qoraa u noqoto, qorida maqaallada midka ugu yar ee aad awooddo ku billoow. Maalintii hal sadar, hal maqaal gaaban oo aad soo dhigto baraha aad isticmaasho. Halkaas kas sii kobci xirfaddaada, kadib u gudub maqaalada dhaadheer iyo buugaagta.

VI. Ka faaideysiga waqtiga

Sameysashada jadwalka inta ugu yare ee aad qorsheyn karto qorshee. Waxaa ka bilaabi kartaa in aad qorsheysid, daqiiqado ka kamid ah daqiiqadahaaga maalintii. Sida in aad dhahdid, maalin kasta waa in aan 10 daqiiqo casharka iska akhriyo. Tobanka ay rabto ha noqoto. Kaliya waxaad hubineysaa in aad 10 daqiiqo casharka iska akhrisay maalintaas. Marka dambe saacad ayaa qorsheyneysaa, kadib maalmo, bisha dhan, sannadka, ugu dambeynna cimrigaaga intii Eebbe nafta kugu simo. Waa jaranjaro u baahan tijaabin iyo is-maamul nafsiyadeed.

Waxaad hubisaa in ay naftu hesho waqti ay isku qiimeyso. Todobaadkii mar, haddaad waqti la qaadato naftaada, oo dib u milicsato waxqabadkaaga todobaadka wax weyn ayey kugu soo kordhineysaa. Caqabadaha ku heysta in aad xal u heshaa way sahlanaanayaan. Waayo, waad ku baraarugeysaa. Baraaruggaas ayaa maskaxda u ku dhiirra-galinaya in ay la timaaddo hal-abuur ay ku xalliso mushkiladaha ku hareereysan.

VII. Dhiteysiga dhaqaalaha

Keydsashada lacagta, inta ugu yare ee aad awooddo meel dhigo bishii, xitaa 1-dollar ha noqotee. Ogoow, waxaa jira dad bishii

ay soo gasho lacago ku dhaw 500 oo doollar ayaa waxna meel dhigan, hal doollar-ba ha noqotee. Dhaqaalyahannadana waxay ku taliyaan in uu qofka naftiisa baro wax dhigashada, oo markii ay wax u uruuraan maalgashado, waa qaab kamid ah dabeecadaha dadka dhaqaalaha badan abuuray.

Maxaan ka wadaa? Yacni naftu yeysan ku oranin hal doollar lacag maaha ee markaad shaqo fiican hesho ayaad bishii 100 doollar meel dhiganeyso.

Furaha labaad:

Dulqaadka iyo Adkeysiga

Mar haddii uu qofku garto adduunkaan waxa loo keenay, oo uu u noolyahay, way sahlantahay in uu ku noolaado nolol raaxo leh, dhib iyo culeysyo adduunba ha qabsadaan. Aayad qur'aan ayuu Eebbe innoogu sheegay in aan mareeno imtixaan adduunyo oo iskugu jira cabsi, gaajo, faqri, geeri sokeeye iyo culeysyo kaloo badan. Sabarka iyo dulqaadkana waa mid ka mid ah calaamadaha muujiya qofka in uu fahamsanyahay waxa loo noolyahay oo waa tii uu Ilaahey yiri, "U bishaaree kuwa sabra (Suuratul baqarah,- 156)."

Wax kasta oo la rabo in laga guul-gaarana waa in loo sabraa. Waxaa la yiraahdaa safar kasta oo dheer hal tallaabo ayuu ka billowday. Tallaabadaas hadaan la qaadinna lama dhaqaaqayo. Qofka raba nafta in uu baro ku raaxeysiga cibaadada, waxaa ka horreeya billoow tartiib tartiib ah, joogteyn iyo adkeysii. Hadduu muddo joogteeyana waxay u badantahay in uu gaari doono xilli uu ka raaxeysto camalkii nafta culeyska ku ahaa.

Marka, howl kasta oo la qabanaayo, mid adduun iyo mid aakhiroba, waxay u baahantahay ku adkeysii iyo dulqaad inta nafta kala qabsaneyso.

Furaha seddexaad:

Caado ka yeelashada hadafka:

Nafta tarbiyo ayey u baahantahay. Wixii lagu celceliyo ayaa caado u noqda. Xeeldheerayaashu waxay dhahaan qofka si uu caado cusub u sameysto wuxuu u baahanyahay in uu ku celceliyo 21 maalin oo is xiga.

Haddii caadadu u hagaagto, natiijooyin waaweyn ayey gaareysaa. Natiijooyinka yar yar oo la isku geeyay ayaa sameeya natiijada weyn. Marka caadooyinkaaga aad iskaga fiiri. Ma yihiin kuwo

kuu riixaya hiigsigaaga nololeed (Midka adduun iyo kan aakhiraba)?

Mahad-celinta Rabbi, joogtaynta cibaadada noocyadeeda kala duwan, is-qorsheynta, waxtarka bulshada, kobcinta aqoonta shaqiyadeed iyo midda ummadeed, wax akhriska iyo caadooyinka lamidka ah waa kuwa loo baahanyahy in nafta la baro.

Furaha afaraad:

Yeelashada Mabaadii' nololeed

Waa in aad yeelato mabaadii' lama taabtaan u ah noloshaada oo ku ilaaliya. Ku adkeyso illaa lagu aqoonsado. Sida diintaada in ay wax kasta kaala qiima badantahay, oo wixii ka hor imaanaya aad iska dhaafeyso xitaa haddii dhaqaale badan kugu jiro ama dad aad ixtiraamtid kugu riixaan.

Furaha shanaad:

Qaadashada mas'uuliyadda natijada

In badan waxaad aragteen arday imtixaan ku dhacay, oo eedeynaya iskuulkii ama macalliinkii halkii uu naftiisa eedeyn lahaa. Qof shaqo codsaday oo marki la qaadan waayey shirkaddii ama hey'addii ku eedeynaya in ay musuq-maasuqday, lagana yaabo in uusan daba galin waaya-aragnimada, aqoonta iyo xiirfadda qofka ka guuleystay.

Hadda kahor ayaa waxaan shaqo ka codsaday hey'ad. Imtixaan ayaa la inoogu wacay innagoo toban qof ah. Imtixaankii kadib, waxaan u soo gudubnay wareysigii ugu dambeeyay innagoo seddex ah (aniga iyo labo qof oo kale). Labada Nin ee ila tartamaysay ilama muuqan dad tartanka iiga adkaan kara markaan fiiriyo juhdiga aan ku bixiyay is-diyaarinta iyo dareenkooda fal-celineed wareysiga kadib.

Labo todobaad kadib ayaan xog raadiyay, waxaa la ii sheegay in booskii qof loo qaatay. Mid kamid ah labadii qof ee ila tartantay. Arintaas way ii cuntami waysay. Dabagal hoose ayaan sameeyay oo ku saabsan qofka la qaatay macluunaadkiisa waxbarasho iyo midda khibradeed.

Natiijada ii soo baxday waxay ii noqotay cashar lama ilaawaan ii noqday. Ninka loo qaatay booska wuxuu ku soo shaqeeyay maamul mashruuc muddo 5 sano ah, halka aan anigu lahaa khibrrad labo sano oo boosas hoose ah. Waxbarashaddiisa waxay ahayd heer Jaamaceed, aniguna wali arday Jaamacad ku cusub ayaan ahaa markaas. Waan ka qancay tartanka iyo xulashada sida u dhacday. In uu iga mudnaana waa gartay. Annigoo cidna eedeyn ayaan naftayda u sheegay in ay is-hormariso.

Waxaan go'aansaday in aan la xiriiro oo aan kala sheekeysto siduu wax u soo diyaariyay, xogta uu soo akhristay iyo macluumaadka uu iga caawin karay maadaama uu iga qibrad badnaa. Nin wanaagsan ayuu

ahaa si fiican ayuu iigu xog warramay, mar dambe ayaan shaqo wadaag noqonay isagii.

Dulucda qisadaan waxay tahay, marka ay mushkilad kaa hor imaaato labo ikhtiyaar ayaa kuu soo baxaysa; mid waa in aad cashar ka qaadato dhacdadaas oo aad isa soo hormariso oo horay u socoto. Midda labaadna waa in aad cuqdad qaldan is galiso, halkaagina aadan ka dhaqaaqin, oo cidka kale eedeeyso. Ikhtiyaarka adigaa leh.

Furaha lixaad:

Is-qiimeynta

Dad badan oo qorshe qurux badan degsaday caqabadda ay uga mira dhalin waayeen waa is-qiimeyn la'aan iyo hannaanka qiimeynta oo ka qaldama. Sideedaba wax kasta markii la qiimeeyo ayaa lala socon karaa waxtarkooda, wixii ka qaldan la sixii karaa iyadoo wixii hagaagayna cashar laga qaadanayo.

Qaladka ugu weyn ee dhaca xilliga is-qiimeynta waa qofka oo naftiisa la barbardhiga dadka kale. Qiimeynta noocaas ah waxaa ka dhasha natiijo islaameed. Mana noqoto mid qofka hormar keenta. Niyad jab iyo farxad la'aan ayaa laga qaadaa.

Shalay haddii aad heysatay shaqo \$150 mushaarkeedu yahay, maantana aad heysato mid \$200 ah. Hormar dhaqaale ayaad

sameysay. Haddii shalay aqoontaada tafsiirka Qur'aanka kariimka ah ay ahayd toban Jus, sannadkaanna ay tahay 20 Jus, hormar aqooneed ayaad sameysay. Haddii waxbarashadaada maaddi ay shalay ahayad fasalka labaad ee dugsiga sare, maantana aad tahay Fasalka seddexaad, hormar aqooneed ayaad sameysay. Haddii Imtixaankii hore darajadaadu ahayd 86%, sanadkaanna ay tahay 89%, hormar dhanka dhibcaha ayaad sameysay. Xitaa haddii aad shalay kaalinta koowaad ku gashay 86%, maantana kaalinta shanaad ku gashay 89%, waad guuleysatay. Waayo maanta ayaad ka darajo sarreysaa shalay.

Waxaa dadka wax kula barta kaa dhex soocaya waa sida aad ugu dadaasho cilmiga aad baraneyso.

Kawarran marka aad isla barbardhigto dadka? Adigoo hormar dhaqaale sameeyay ayaad niyad jabeysaa markaad isla barbardhigto qof \$1000 yahay mushaarkiisu. Ma ogid qofka safarka uu soo maray. Isku marxalad iyo duruuf ma tihiin. Saas oo kale, adigoo hormar aqooneed sameeyay ayaadan dareemi doonin haddaad qofkale isku miisaanto.

Waayo, halbeegga ayaa qaldan. Waxaa loo baahnaa qofka in uu isku fiiriyo tagtadiisa iyo taagantiisa. Shalay iyo maantay sida uu

yahay, isaga. Sannadkii hore iyo sanadkaan socda maxaa iska beddelay? Booskaagi miyaa xejisatay, horay miyaad u socotay, dib u dhac miyaa dhacay? Adiga isla tartan ee cid kale hala tartamin marka aad is-qiimeyneyso.

Hormar marka la doonayo waxaa lama huraan ah in ay jirto is-qiimeyn. Qof kasta isaga ayaa laga rabaa in uu naftiisa qiimeeyo.

Todobaadkii ugu yaraan mar is qiimee si aad iskula socoto. U calaameyso maalin aad inta badan firaaqo leedahay. Soddon daqiiqo waqti aan ka yareen dib isku qiimee, maxaa kuu qaabsoomy? Maxaa kaa qaldamay? Maxaana kuu qorshaa?

Caqabaddihii jadwalka kaa halleeyay iska sax had iyo jeer. Dad badan waxay ku aadistaan maalinta aysan shaqo iyo waxbarasho lahayn sida Jimcada oo kale. Qurbaha waxay u badanyihin Sabti iyo Axad.

Waxaa lagu taliyaa in qofka habeen kasta inta uusan seexan kahor is weydiiyo, maxaa Aakhiro u qabsatay maanta iyo maxaad Adduunyo u qabsatay? Jawaabta u soo baxda tallaabada ku habboon in uu ka sii qaado halkaas.

Gunaanadka

Waxba ha sugin in ay iskugu kaa wada aadaan. Noloshan waxba iskuma wada aadaan, ee wixii la isku toosiyo oo la bilaabo ayaa isku aada. Xulasho majirto, xoogsi iyo xeeladeyn ayaa jirta.

Wax adiga kugu gaar ah ma aha in aad hoos ka soo billoowdo. Caalim kasta mar buu arday ahaa, khabiir kasta mar buu barbaratooy ahaa, dhisme kasta mar buu naqshad ahaa. Caawiyaha koowaad waa qeexitaanka halka aad hiigsaneyso. Kaas oo ah sawirashada halka aad u socoto. Meesha aad ka billaabeyso waxaa ka muhiimsan meesha aad u socotid. Haddii aad garaneyso halka aad hiigsaneyso, howshu way sahlanaanaysaa. Rabitaankaaga ayaa kaa caawinaya in aad ku raaxeysato dhibka maalmaha hore.

Tusaale, ninka dhakhtarka ah wuxuu ku jiraa nolol dhib badan, habeen iyo maalin wuxuu u shaqeeyaa bukaanno xanuunsan, saq dhexe ayaa hurdada looga kacshaa qof xanuunsan awgiis ama in uu galo qalliimo lagu gaarayo xilli danbe, haddana in uu ku raaxeysto ayaa laga yaabaa artinkaas. Waayo, hammigiisa ayaa ahaa in uu dad caawiyo.

Fulinta waa waxa dadka kala duwa ee markasta caado ka dhigo ka dhabaynta hankaaga. Qofka suga in uu shaqo ka bilaabo mid mushaarkeedu sarreyo, iyo kan suga in uu helo qof u wada buuxiya shuruudiihiisa dooqa, in badan way baada-muundeeyaan ayaa la yiraahdaa. Waayo, adigaba hoos ayaad ka soo billowday, ma dhammeystimid, sidee u raadineysaa qof dhammeystiran? Dhiirashada koowaad waa midda la is dheeryahay. Dib dhigishada waa silsilad furitaankeeda shuruudeysan. Mana la ammaanin ee Iska ilaali waligaa.

Hadafkaad doonto lahaaw, ha sugin in aad meel sare ka biloowdo. Meesha sare waa la gaaraa ee laguma boodo.

Marka fulinta qorshaha guuli kama horeyso!

BOGGA AKHRISTAHA

(AKHRISTAHA KAMA CAAJISO AKHRISKA)

CUTUBKA 5-AAD: CAQABADAHA HEYSTA DHALLINYARADA IYO XALKOODA

Dhallinyaranimadu waa mid kamid ah nimcooyinka ugu waaweyn ee uu qofka Eebbe ku manneysto. Waa xilli qofku uu isku heysto tamar iyo waqti. Da'da 15 ilaa 40 inta u dhexeyso ayey xejiyaan dad badan. Mar kasta oo aad aaminsantahay in aad wax qaban karto, waxna qabsan karto meel kaama jirto dhallinyaranimada.

5.1 Caqabadaha waqtiga ka lumiya dhallinyarada

Waxaan halkaan ku arki doonnaa caqabaddaha waqtiga ka lumiya inta badan dhallinteenna oo aan ka xusi doonno ilaa sagaalka ugu muhiimsan innagoo falaanqeyn ballaaran ku sameyn doonna.

1. Jadwalkooda oo iska bannaan

Caqabaddaha ugu waaweyn ee heysata dhallinta waa waqtigooda oo iska bannaan. Waqtiga waxbarashada ama shaqada waxa ka soo haray howl u qorsheysan ma sameystaan, ama labadaas midna kumaba jiraan.

Taasi waxay sahashaa in ay ku mashquulaan waxyaabaha waqtiga lagu lumiyo oo aan kuwa ugu badan dib ka xusi doonno.

Xalkeeduna waa qofku inuu waqtiga uusan waxbarasho ama shaqo ku jirin, u diyaarsado howlo dan u ah inta aysan naftu ku mashquulin howl aysan dani ugu jirin.

2. Doorashada saaxiibada oo ka xumaata

Asxaabtu waxay door weyn ka ciyaaraan guuleheenna. Haddeey noo hagaagaan, qeyb weyn oo nolosha kamid ah ayaa hagaagaysa. Haddeey naga xumaadaanna, si taban ayey noo saameynayaan. Nabigu SCW wuxuu yiri, “Qofku wuxuu yeeshaa diinta saaxiibkiisa, ee ka fiirsada dadka aad asxaabta ka dhiganaysaan.” Aakhiraddeena iyo adduunkeenaba way saameynayaan asxaabta.

Qofka markuu qorshe sameysanayo, markuu go'aan qaadano, markuu arrin la soo darsaba wuxuu la tashtaa saaxiibkiisa. Talooyinka ugu badanna wuxuu ka qaataa saaxiibkiisa. Ragga iyo dumarkaba way ka simayihiin. Taasi waxay ina tuseysaa ahmiyadda ay saaxiibadu leeyihiin iyo saameyntooda heerka ay le'egtahay. Marka aan aad uga fiirsanno dadka aan asxaabta ka dhiganeyno. Hormarkeena sabab way u noqon karaan, dib u dheceennana qeyb ayey ka noqon karaan.

Dad badan hankooda waxaa hoos u dhigay saaxibadooda oo ah dad Han yar. Dhanka kale, hadduu saaxibku noqdo mid horuscod leh, wuxuu naga caawinayaa hormarkeenna adduun iyo midkeenna aakhiro. Sidaas awgeed aan ku deddaalno in aan saaxibo fiican yeelano.

3. Go'aan qaadashada oo ay ka baqaan

In badan oo dadka ka mid ah markii aad la sheekeysato waxay kuu sheegayaan in ay natiijada isbeddelka ka baqayaan haddey go'aan qaataan.

Dhacdooyin isoo maray ayaa jira oo aan ku gaaray go'aammo waaweyn. Qaarkood way is khilaafsanaayeen. Annigoo iskuul dhiganaya ayaa waxaa iska hor imaadeen waqtigii shaqada iyo iskuulkii aan dhigaanayey, waxaan doortay shaqadayda, iskuulkiina waan hakiyay. Dibna waxbarashadii ayaan ka dhammeystay. Go'aan sahlan iima ahayn in aan waxbarashaddii hakiyo oo shaqo u go'o.

Waxaa markale iska hor imaadeen shaqadii dambe iyo Jaamacaddii oo is diiday, waxaana doortay Jaamacaddii, shaqadiina waan ka tagay. Qorshena meesha kama maqneen. Labadaas dhacdo ee aan ku qasbanaaday in aan kala doorto

shaqada iyo waxbarashada waxaa sababayey shaqada oo ahayd mid aan jawal fadhiya lahayn oo mar subax iyo mar galab ah ahayd iyo waxbarashadii oo hal jadwal lahayd. Isku day asxaabtii ila shaqeyneysayna uma aysan suura-galin in ay i caawiyaan.

Markii ugu dambeysay waxaa iska hor imaadeen himilooyinkayga iyo shaqadii aan ka shaqeynayey. Waxaan doortay himilooyinkayga, shaqadiina waan ka tagay. Qorshena meesha kama maqneen, oo iskama socon ee waan isla socday.

Dhacdooyinkaas oo dhan ehelka iyo asxaabta iguma aysan taageerin badankood in yar mooyee. Intii aan la-tashiga ku jiray qof kasta waxaan weydiinaayey aragtidiisa iyo sababta ka dambeysa. Sababihii markaan isku geeyay waxay u bateen cabsi natiijada laga qabo iyo in waxa la heysto lagu ekaado. Taasina waa midda inta badan ina heysata oo shan sano in aan hal xaalad ku jirno nagu qasabto innagoo awoodna in aan qabanno ama gaarno toban jibbaar heer ka sarreeya.

Noloshaada waa isku geynta go'aammadaada ayaa la yiraahdaa. Go'aamadaadii hore oo la isku geegeyay waxay ka turjumaayaan halka aad manta joogto. Haddii aad ilaahey talo saarato, oo geesinimo ku wajahdo waad guuleysaneysaa. Mararka qaar aad

bay u xanuun badantahay in aad ka dhex baxdo wax aad la qabsatay oo iskugu kaa aaddan adigoo ka baqaya natiijada sida ay noqon doonto.

Laakiin hal arrin haddaad sameyso kama shallaayi doontid go'aankaaga. Waa in aad marka hore taxliiliso sababaha kugu qasbay go'aankaas iyo in aad Ilaahey talo saarato marka aad go'aanka riddo.

Marka haka cabsanin go'aan aad ogtahay in hormarkaagu ku xiranyahy. Kaliya qorshe ka hormari si aadan meel cidlaa ugu dhicin. Walaacana wuu kaa yaraanaya, istareexna waad dareemi doonta Ilaahey idamkiis.

4. Waqti ku luminta baraha bulshada noocyadooda kala duwan

Baraha bulshada waxay saameyn taban ku hayaan bulshada Soomaaliyeed. Waayahaan dambe waxaa in badan oo bulshada kamid ah u diiday in ay fakaraan, wax qabsadaan, cibaadeystaan, akhlaaqdooda wanaajiyaan, waa isticmaalka baraha bulshada oo aan hadaf iyo waqti midna u lahayn.

Cilmibaarisyo la sameeyay waxay sheegeen in dad badan baraha bulshada u noqotay balwad ama qabatin illoowsiiya, kana indha-saabtay awoodhooddii.

Dad badan hammigooda wuxuu ku soo koobmay dad badan haka soo hadlaan ciwaankaaga, faallooyin badan iyo buun-buunin ka hel. Haddii la fiiriyana wax natiijo macno leh oo ka dambeysa aysan jirin. Noloshooda waqti ugu bandanna ay ku bixiyaan baraha bulshada noocyadooda kala duwan. Mararka qaar, arrimahaas raadintooda ayaa waxaa laga yaabaa in uu qofku ku qasbanaado in uu sameeyo sumcad-dilka qof Muslim ah, soo gudbinta warar bulshada iska horkeenaya, muujinta cawrada iyo waxyaabo kale oo diintiisa iyo dhaqankiisa waxyeeleyn kara. Intaas wuxuu u raadinayaa waa wax aan macno adduun iyo mid Aakhiro u soo kordhineyn.

Qofkii wax badan ma mooganaan karo isticmaalkooda isagoo is leh xog badan ayaa ku dhaafeysa amaa caalamka lama soconeysid (Fear of missing out-FOMO). Iska yareentooda waa arin u baahan in mudnaanta la siiyo.

Xalka ugu fiican ee lagu taliyo waa in aad baraha bulshada iska ilaalisaa xilliyada aad howlaha muhiimka kuu ah qabsaneyso.

Sidoo kalena aad iskaga xakameysaa waxyaabaha aad bulshada kala wadaageyso, sababto ah kumaanan qof ayey fariintaadu gaari doonta. Aakhirada uga baq wax aad la dhex aadeyso bulshada.

5. Dhageysiga Heesaha

Maskaxdii cilmiga iyo fakirka wanaagsan looga faaideysan lahaa waxaa buuxiyay mowjado kale. Qaar kamid ah dhallinteenu waxay waqtigoodii firaaqa ku qaataan heeso dhageysi. Heestii la daaraba way xafideen. Intaas kuma ekaane, gabdhihii in ay fannaaninta ay taageeraan ku labis noqdaan, wilaashii sidoo kale. Diintii iyo dhaqankii wanaagsanaa lagu lumiyay, oo aadduun iska daayee Aakhiradii xitaa ay khatar gasho.

Ajendaha ugu weyn uu yahay hebeloow haye maxaa hees cusub oo soo baxday? Ii tuur, haye furo sendarka iyo in la is luxo oo la niikiyo. Dhallinyaradii koox-koox isku ballansato. Qorshaha ugu weynna uu yahay habeen kasta in la kala shubto, la wada dhageysto heeso. Haddii sidaas loo wadana wax laga dheefayo eysan jirin oo aan ka ahayn waqti lumis iyo khaatumo xumo. Adduunkeena iyo aakhiradeenana uma fiicno. Marka ayadana waxay u baahantahay feejignaan iyo baraarug.

Si aad iska joojisid, waa in aad diyaarsataa wixii aad ku beddeli lahayd. Muuqaallo Waxbarasho, Muxaadarrooyin iyo waxyaabo kale oo noloshaada macno ku soo kordhinaya ku beddelo, asxaabtaas ka dhex bax, Ilaaheyna bari Insha Allaah wuu kula garab galayaa

6. Ciyaaraha daawashadooda iyo la socodkooda

Qisadayda Ciyaaraha

Waxaan ka mid ahay dhibbanaayaashii hore ee ciyaaraha taageeradooda iyo daawaashadooda soo arkay. Waxaan taageeri jiray koox la yiraahdo Arsenal oo ka dhisan dalka Ingiriiska, horyaalka kubadda cagta. Kooxdu waa koox aad isku fahamsan dhanka isku dhiibka kubadda oo kama caajiseysid daawashadeeda. Waxay kamid ahayd afarta koox ee ugu waaweyn kooxaha ka ciyaara dalka Ingiriiska.

In kastoo aan xilligaas waxbarasho ku jiray, haddana xilliyda aan firaqada ahay waxay u badneeyd in uusan kulan ay kooxdaas ciyaareyso i seegin. Toddobaad kasta labo ciyaar ayaan celcelis ahaan ku xisaabtami jiray in ay ciyaareyso. Horyaalka ingiriiska ciyaar kamid ah (Sabti ama Axad) iyo Ciyaar kamid ah ciyaaraha koobabka kale (habeen talaado ama habeen arbaco).

Koobab aan ka xasuusto FA-cup, Carling Cup iyo Champions league ayey kooxdu intaba u soo bixi jirtay (hal kamid ah ayey ciyaari jirtay toddobaad kasta). Halkii ciyaar 90 daqiiqo ayey socotaan caadiyan. Waxaana raacsan 15 daqiiqo oo nasiino ah. Haddii lagu daro inta aan isku xaadirinayo habeynta diishka dhalada iyo cidda aan la daawan lahaa, waxay isku noqoneysaa 120 daqiiqo (2 saacadood). Waxay u badneed nususaac ka hor in la sii tago halkii laga daawan lahaa, la hubiyo in uu diishku/muuq-baahiyahu shaqeynayo (Xaafaddana wuu ku xirnaa).

Waxaa intaas sii dheer, in aan daawan jiray kooxaha waaweyn ee ka dhisan dalka ingiriiska oo aan isleeyahy waa lala xifaaltami karaa. Siiba kuwa kaalmaha hore gala oo ay u badantahay in ay horyaalka ku kala barataamaan, oo celcelis ahaan asbuucii waxaan daawan jiray siddeed ciyaarood (Arsenal iyo kooxaha waaweyn ciyaarohooda). Waqtiga ku baxa markii la fiiriyo, 8×120 daqiiqo = 960 daqiiqo (16 saacadood)

Waxaan rabaa in ay Arsenal qaado koobabka oo dhan. Koox kasta oo weyn in laga badiyo ayaan iska jeclaa, haddeey labo koox oo waaweyn isku baxaanna, in laga badiyo midda aan

isku dhibcaha dhawnahay (Arsenal ahaan) ama koobka qaadi karta. Shaqo adag oo aan la ii ogeen ayaan iskaga jiray.

Caadiyan ciyaaraha waxaa wax caadi iska ah in jabka kooxda aad la xifaaltameyso ay ku farax galiso adigoo is leh xoogaa way kaa hoos marayaan xagga dhibcaha, asxaabtana xooga waad ku cammيران kartaa maalmahaas.

Kooxda aan taageero haddii uu nin ka laacib ah ka dhaawacmo waxaan u damqan jiray jiray sida qof ehelka ah in uu dhaawacmay. Dareen ahaan markii aad fiirisid sida aan uga xumaanayo. Ilaahow ceeb astur!

Intaas kuma ekeenee, waxaa jiray kanaal telefishinka ku jiray oo la oran jiray “SKY SPORTS NEWS” oo shaqadiisuba tahay in uu ka warraamo xaalada ciyaaraaha sida horyaaallada koobabka socda, gool-dhalinta, dhaawacyada ciyaartoyda iyo isku aad-aadka kooxaha.

Koox kasta waxay leedahay mareegto ay ku soo bandhigto warbixinnadooda gaarka ah. Markaad tahay taageere kooxeed, ma hureysid in aad la socoto xaaladda ku geedaaman. Inta badan luuqada Ingiriiska ayey ku qornaan jireen, waana ku roonaa fahamkeeda. Taasina waxay ahayd

arrin kale oo xiiso gaar iigu yeelaayey daalacashada iyo la socodka arimahaas. Waxayna ka mid ahaayeen xiisadihii waqti dhumiska.

Marka ay ciyaartu socoto, waxaa u dhaqmaysaa sida qof xiisad ku jiro, hadalka badan iyo howsha lagu dirayo aad beey kuu dhibanayaan. Markii gool lagu leeyahay kooxda aad taageertidna qof caadiya in aadan ahayn ayaa lagu aqoonsanayaa, iyadoo la oranayo, “war hebel maanta way ku kacsantahay ee yaan afaarihiisa la galin.” Waa nooc kamid dhibaatooyinka nafsi ee la maro xilliyadaas.

Waxaa iyana qatar weyn ah in aad salaadda ka dib dhacdo ama aadan tukan. Ciyaaraha qaar ayaa soo galaya salaaddii oo ay ka dhimmantahay 10 daqiiqo, ciyaartii oo 10 daqiiqo socota ayey salaaddu soo galeysaa. Waxay u badantahay in uu sheydaanku ku yiraahdo “sug kaambiyo ama kala barka ha la gaaro.” Taasina waxay saameyneysaa cibaadadaada.

Dadka qaar in ay ka tagto ayaa laga yaaa oo ay halmaamaan salaaddii. Waana dhibaato kale.

Ciyaarta marka ay dhammaato, waxaa caado u ah dhallinyarada in la falaanqeeyo ciyaarihii maanta dhacay,

qofkii kooxda laga badiyay lagu cammirto, marmarsiyooyin ama cudurdaarto la sii diyaarsado si looga gaashaanto dhaliisha asxaabta. Waxaan xasuusta marmarsiyooyinka ugu badan in ay ahaayeen garsooraha oo nagu jiifay, tababaraha oo qalday shaxda, hebel oo dhaawac nooga maqnaa, hebel oo aan u nasinnay ciyaarta dambe ee koobka iyo nasiibka oo naga hiiliyay. Mas'uuliyad qaadashada iyadoo laga dhuumanayo ayaa waxaas oo dood ah loo gali jiray. Haddana ma ahyn dood wax macno ah ku soo kordhineysay nolosheena caadiga ah.

Bilo waxaa jiro fasax ay galaan, oo aysan jirin horyaallo la daawado (Sida dabayaaqada May, June iyo July). Taageerayaashu ma jecla bilahaas oo waxay dareemaan caajis iyo maaweelo la'aan. Horyaalka xilliga uu furmayo xiiso gaar ah ayey leedahay.

Wax aan ku dhex-jiro xeyndaabkaas is-moogeysiiska ah, markii dambe Ilaahay wuxuu ila doonay towfiiqda.

Sidii aan iska joojiyay daawashada ciyaaraha

Habeen kamid ah habeennada ayaan waxaan daawaday ciyaar aad u xiiso badneed oo u dhaxeysay Arsenal iyo koox kale oo

ciyaaraha horyaalka Yurub ka mid ah. Xamaasadaydu aad u kacsaneed. Waxaan ku hamminaayey in ay Arsenal badiso, waa se' laga badiyay. Koobkiina waa laga reebay. Aad baan u carooday habeenkaas.

Caado waxaa ii ah in aan gooni isku wareysto markii ay arin ila soo daristo, oo aan naftayda la sheekeysto marka hore, intaanan cidkale u warramin.

Waagu markii uu ii baryay anigoo wali dareemaya caradii ka dhalatay guuladarradii gaartay kooxdii aan taageerayay, ayaan su'aalo badan is weydiiyay. Waxaa ka mid ahaa:

- Arsenal haddii laga badiyo iyo haddii ay badiso maxaa dhib iyo dheef kugu jiro adi?
- Arsenal ma kuu ogtahay waqtiga iyo juhdiga aad galiso?
- Ciyaarta kuwa ciyaaraya dhaqaale iyo shaqo ayey u tahayee, adiga maxaa kugu jira?
- Caqli ma kula tahay in aad u carooto rag Yurub qarash ku qaadanaya guul-darradooda?
- Iyo su'aalo kaloo badan ayaa maskaxdayda ku soo dhacay.

Markaan is qiimeeyay waxaan garwaaqsaday in aan u baahanay in aan go'aan ka qaato taageerada iyo daawashada ciyaaraha guud ahaan. Waqtigaasna aan uga faaideysto wax dani iigu jirto. Dugsi sare ayaan ku jiray xilligaas.

Dhibka jira wuxuu ahaa fulintu howl sahlan ma ahayn dhowr arrimood awgood.

Waa tan koowaadee, guriga waxaa noo yaala Telefishin, kanaalladii ciyaaraha ka soo gali jireen oo dhanna way ku jiraan. Lacagi iigama baxdo, socodna iigama baahna.

Caqabadda labaad waxay ahayd, labo kamid ah walaalaha iga waaweyn oo xaafadda joogaan ayaa ah taageereyaal iyagana, oo ciyaaraha la socdaan.

Caqabadda seddexaadna waxay ahayd in asxaabtaydu (siiba kuwa iskuulka) ay ciyaaraha aad u xiiseen jireen, ilana qaadanin go'aankaan aan damcay qaadashadiisa oo aan ku kaliyoobi doono.

Yeelkeedee, waxaan go'aamiyay joojinta daawashada iyo la socodka ciyaaraha. Waan xasuustaa, afar cisho go'aankeyga kadib, ayaa waxaa la soo gaaray maalintii ay ciyaari lahayd

Arsenal, oo ku aaddan xilli fiid ah. Waan ka seexday iyadoo qolka xiga lagu daawanaayo ciyaartii. Aad bay naftu u dhibsaneysay. Codka xiriiriyaha ayey dheghu la socdeen ilaa hurdo ila tagtay. Waagii markuu baryay, ayaan waxaan horay ka galay mareegto lagala socdo ciyaaraha oo la yiraahdo Livescore.com Natiijada ayaan akhriyay, waana ka socday.

Markii xaafadda lagu daawanaayo waan ka tagi jiray, munaaqashada arrimaha ciyaaraha waan iska joojiyay, dhagtaas un baan ka maqli jiray. Daawashadii ayaan ku guuleystay in aan iska joojiyo. Laakiin wali naftu kama aysan harin la socodka natiijooyinka waloow aan dhallinyaradii saaxibaday ahaa u sheegay in aan ka baxay doodda ciyaaraha.

Muddo sannad aan ku qiyaasayo ayey igu qaadatay in aan toos nafta uga reebo daawashada iyo taageerada ciyaaraha. Hasa yeeshee, si dadban ayaan ula soconaayey natijada ciyaaraha muddadaas. Xalka ugu dhaw ayey ahayd. Ilaaheey mahaddiis, markii dambe waan ku guuleystay in aan xitaa la socon halka ay wax marayaan.

Arimihii aan uga faa'ideystay ciyaaraha

Intii aan daawan jiray, dhowr wax oo aan uga faa'ideystay way jireen, dhibka ayaase ka badnaa dheefta.

Kow, caalamka ayaan ku kala bartay. Kooxaha la sheego, waa magaalooyin ka dhisan waddamadaas. Markii aan la qabsaday magacyada iyo waddamda ay ka dhisanyihiin, waxaa ii sahlanaaday kala garashada dalalka iyo caasimadahooda.

Labo, waxaan ku bartay xoogaa luuqadda ingiriiska ah. Waxaan aad iskugu taxallujin jiray in aan fahmo macnaha kelmada uu ku hadlayo ninka ciyaarta tabinaya. In aan akhriyo warka soo qormaya xilliga falaanqeynta ka horeysa soo galitaanka ciyaaraha oo aan ku xisaabtami jiray, oo aan buug ku calaameysto erayada igu cusub. Qaamuus ingiriiksa afsoomaali ku fadirayo ayaa gurga ii yaalay. Inta badan ciyaarta ku celiskeeda markaan daawanayo ayan wax ka qori jiray.

Seddex, waxaan ku bartay, qaar kamid ah dhaqammada iyo kala duwanaanshaha waddamada iyo waxyaabaha ay mudnaanta kala siiyaan.

Dhibaatooyinka ay leeyihiin daawashada iyo la socodka ciyaaraha:

- I. Waqti badan ayay qasaariyaan
- II. Dhaqammo xun ayay gudbiyaan (sida muusik jeceyl)
- III. Hammiga qofka ayey hoos u dhigaan (firaag la'aan awgeed)
- IV. Saaxibo Han yar ayey abuuraan (ciyaaro iyo wax la halmaala ajenda u yahay mar kasta)
- V. Hammiga weyna dadka ka way ka mashquuliyaan
- VI. Caafimaadka qofka ayay waxyeeleeyaan maskax ahaan (sida madax xanuun badan iyo niyad jab)

7. Filimaanta/musalsalada maalaayacniga

Waayahaan dhallinyar waxay u badan yihiin filimaan Hindi iyo musalsalo carbeed oo af-soomaali lagu jurjumay, marmarna muuqallo cod la dulsaaray. Gabdhaha filimaanta ku xiran waxay inta badan la socdaan musalsallada taxanaha ah. Ka sokoow in waqti badan uu ku dhumo halkaas, waxaa iyana meesha ka maqneen dhaqammo aan wanaagsaneyn ee sida dadban looga qaato filimaantaas.

Waxaa kamid ah hab-labiska oo dhar aan cowrada astureen ayaa inta badan lagu jilaa filimaanta. Gabadhii muslimadda ahayd markii ay badsato daawashada filimaddaas waxaa caadi la noqonaya dhaqankaas. Marka dambe waxaa laga yaabaa in ay is tiraahdo reer magaal iska dhig oo la soco faashiyoonka soo baxay, kuna labiso dharkii ugu dambeeyay. Waa dharkee, waa dhar loogu tala galay in gabdhaha muslimiinta ah lagu fasahaadiyo. Awal dharka ay ku labisaneyso waxay u fiirin jirtay cowradeeda wax asturayo ma yihiin, markaanse, doorashadu waxay ku soo koobmeysaa faashiyoonkii ugu dambeeyay ma yihiin dharku? Iyadoo aan loo aabbbo yeeleen asturkooda.

Taasina ay keento gabadhii shalay xijaabanaan jirtay ay muddo kadib billoowdo in ay xijaabkii iska dhigto, oo ku socoto maryo jiljilicsan, garbasaar timahcedeeda laga dhex arki karo iyo wax lamid ah. Isha ugu weyn ay daalacatay ay yihiin filimaantaas ay ku xirantahay.

Dhaqammada kale ee aan wanaagsaneen waxaa kamid ah hab-dhaqanka dhallinyarada hasaawaha ku jirta oo ah mid aan suubaneen. Casharrada laga soo qaato daawashada musalsallada ama filimaantaas waxaa kamid ah in wiil iyo

gabar saaxiib noqdaan, isku gaar noqdaan, meelo caweysyo wada aadaan, iskula dhaqmaan sida daad xaas ah oo kale oo dhunkasho iyo macaasi kale la isku macsalaameeyo iyadoo loo arkayo ilbaxnimo.

Natiijada ka dhalatay waxay noqotay in ay dhallinyadii toos u dabaqaan dhaqammadaas oo macaasidii badatay, qoysaska dhisan yaraadeen. Sababaha loo guursado waxaa kamid ah in nafta dhowrsashadeeda lagu ilaaliyo. Kawarran haddii iyadoo aan la is guursan la iskula dhaqmayo sida dad xaas ah? Goormaa la tabayaa guri xalaal ah in la aado?!

8. Fadhi-ku-dirirka aan ajendaha lahayn ee joogtada ah

Arrinkaanna wuxuu kamid yahay arrimaha waqtiga dhumayo. Waxaa laga yaabaa aabbayaashii in ay caweys iskala maqanyihiin saaxibaddooda oo aysan waqti u helin hooyadii iyo ilmaha. Waxaa laga yaabaa kutubaddii iyo cilmigii la baran lahaa in aan waqti loo helin. Ragga cuna khaatka iyagana waxaa laga yaabaa in ay habeenkii oo dhan fadhi-ku-dirir iyo marqaan iskaga jiraan xilli guryahoodii ay dayacyihiin.

Waqtigii la siin lahaa cilmiga, cibaadada, xaasaska, tarbiyada caruurta iyo hormarinta bulshada ayaa wuxuu ku baxaa ajendayaaal aan dhaafsiisneen ciyaaro, qabyaalad, xan iyo maaweello.

9. Naftooda oo aysan waqti la qaadan

Caqabadda ugu dambaysa ee heysata dhallinteenna waa naftii oo aan waqti la siinin. Qofka si uu isku qiimeeyo waxaa lama huraan ah in uu nafta la qaato waqti. Mashquul nafsi ah ayaa heysta in badan oo dadkeenna kamid ah.

Haddi aad weydiiso waxa uu qabtana uu qofku xusayo saacado kooban oo howl la yaqaanno ah. Inta kale uusan garanayn waxa uu ku mashquulsanyahay. Sida qof shaqeeya galinka hore kaliya, haddana ku leh mashquul ayaan iska ah waqti kasta.

Taas marka waxay keentay in dadkeennu maskax ahaan iska dhidhiciyeen in ay mashquulsanyihiin. Waxaa ka maqan waa mudnaan kala siinta howlaha nafta lagu mashquulinayo.

Qofkana haddii uusan dib isku qiimeyn way adagtahay in uu isbeddel sameeyo.

5.2 Xalka dhallinyarada aan is qorsheyn

A. Nafta oo la qiimeeyo

Arrimahaas aan hadda kor ku soo xusnay waa arimo la sixi karo. Waxay u baahanyihiin ku baraarug iyo la-tacaalid dhab ah. Xal inta aan la gaarin waxaa muhiim ah qofku in uu ku baraarugo xaaladda uu ku suganyahay in ay tahay xaalad u baahan wax ka qabasho.

Sideen isku qiimeeyaa?

Qof meeshiisii ayuu jooga, qof dib u dhac ayuu sameeyaa, qofna horusocod ayuu sameeyaa. Adigu isla soco markasta. Markaad isla socotid ayaad waxa kaa qaldan sixi kartaa, waxa kuu wanaagsanna joogteyn kartaa.

Hormarkaaga sida ugu fudud ee aad ku qiimeyn kareyso waa adigoo isku fiiriyo shallaydaada iyo maanta xaalkaagu sida uu yahay dhan kasta. Haddii ay ahaan lahayd xag cilmi, cibaado, waxbarasho, dhaqaale, waxtar bulsho, xirfad iyo asxaab. Yacni shalay cilmigaaga heerka uu ahaa iyo maanta heerka uu yahay isku fiiri. Shalay Cibaadadaada heerka ay ahayd iyo maanta heerka ay tahay. Dhaqaalaha shalay heerka uu ahaa iyo maanta

heerka uu yahay. Ka faaideysigaaga waqtiga heerka uu ahaa iyo heerka uu maanta yahay. Waxaad cabbiraysa isbeddelka aad sameysay. Haddii meeshaadi hore taagantahay ku fakir sidaad wax uga qaban lahayd oo isku hormarin lahayd. Isku day sannadkii hore inaad ka fiicnaato mar kasta. Haba yaraado hormarkaagu. Intaas weeye hormarka.

Goormee isla socon karaa?

Qofka waxa uu isla socon karaa marka uu waqti siiyo naftiisa. Waqti uu nafta la qaato, isku qiimeeyo, wax ku qorsheysto, oo go'aanno ku gaaro. Haddii mashquul aan macno sameyneynin lagu dhex-jiro 24ka saac, waxaa meesha ka baxaya inta aan kor kusoo xusnay. Dad badan waxay ku noolyihiin nolol aysan ku qanacsaneen. Haddana marna kuma soo dhacdo in ay qorsheeyaan sidii ay iskaga xallin lahayeen. Saas daraadeed ayey muhiim u tahay in la helo waqti gooni ah oo aysan wax shaqo ah ku taagneen qofka.

Waxaa la yiraahdaa qofka markuu yeesho aragti fog, waxaa u muuqdo wax aan dadka kale u muuqan, waxaa macquul la ah wax aan dadka kale macquul la ahayn, wuxuuna gaaraa wax aysan dadka kale gaarin. Fursadaha yar yar indhaha ayaa lagu arkaa.

Dadka oo dhanna way u jeedaan. Fursadaha waaweyn se', maskaxda ayaa laga arkaa. Aragti fog ayeyna u baahanyihiin.

Qiimeynta maxaa lagu saleeyaa?

Marka aad is qiimineyso waxyaabo badan in aad isku fiirisid ayaad u baahantahay. Su'aalo dhowr ahna is weydiisid. Arrimaha in la dul istaago u baahan waxaa kamid ah:

- Qorshe in aad leedahay iyo in kale
- Caadooyinkaaga maalinlaha ah iyo natiijooyinkooda (ma yihiin kuwo wax ku soo kordhinaya noloshaada?)
- Qanaacadaada ka faaideysiga waqtiga heerka ay tahay?
- Sida hadda aad ku nooshahay in aad ku dhimato maku qanacsantahay? Maxaad u baahantahay in aad wax ka beddesho qor.
- Caqabadda ku heysta iyo xalkooda
- Wax soo saarkaaga nololeed waa sidee?

B. Firaqada badan oo nafta laga ilaaliyo

Xalka labaad ee lagula tacaalayo caqabadahaan soo sheegnay waa nafta oo firaqada badan laga ilaaliyo. Nabi Muxammad SCW, wuxuu yiri, “Qofka Muslimka ah wanaaggiisa waxaa kamid ah in uu iskaga tago waxyaabaha aysan danta ugu jirin.”-Kutubka Arbaciinka.

Jadwalkaaga oo aad shaqooyin muhiim ku buuxsato ayaa kaa yareynaya in uu waqtigaaga ku lumo wax badan oo aysan dani ku jirin.

Qofka galinka hore wax barta, galinka danbena shaqeeya, fiidkiina kutub raacda, shanta salaadoodna jamaacada kula dukada masjidka, sidaas ayuu waqtigiisa ku maareysanayahy inta badan. Waayo, subaxa hore 5.00am ilaa 12:00pm duhurnimo wuxuu ku jiraa cibaado iyo waxbarasho, Duhurkii isagoo daallan ayuu xaafadda imaanayaa, oo in uu nasto ama is madeddaaliyo ayaa laga yaabaa, galabkiina shaqadii ayaa sugeysa oo wuu shaqaynayaa. Markuu ka rawaxana, in yar oo indha-gaduudsi (hurdo gaaban) ah kadib wuxuu galayaa kutubaddii, waxayna u badantahay in uu soo hoydo isagoo aad u daallan. Waqti yar iyo

hurdo isku diyaarin ka badanba ma heysto. Inuu iska seexo ayey u badantahay.

Kawarran arday lamid ah ardayga aan soo sheegnay, ee galinka hore kaliya wax barta, waqtiga ka soo harayna aan waxba qaban?

Wuxuu u nugulyahay inuu waqtigaas ka qasaaro. Fadhi ku-dirir, baraha bulshada, ciyaaro, filimaan, haasaawe aan waqti lahayn, meelo-fadhiisi iyo wax aan macno badan sameyneyn mustaqbalka ayuu waqtigii uga lumaya inta badan isagoon ku tala galin waliba.

Labadaas arday waxa kala duway waa un hal shay. Kaas oo ah, howlaha u qorsheysan maalin kasta. Ardayna jadwalkiisa waa buuxaa (wuu u xiran yahay), kan kalena waa ka firaqo (jadwal iska furan). Sidaas daraadeed waxaa mar kasta nugul qofka aysan shaqo u oollin. Wuxuuna u badanyahay in uu waqtigaas u isticmaalo si aan adduun iyo aakhiro macno badan u sameyneynin, firaqadaasna waxay ka mid tahay waxyaabaha sababa in arday balwad yeesho waloow uusan jecleyn in uu waqti qasaariyo.

Markii ay waxbarashadu kuu dhammaato, hubi in aad waqtigaas u sameyso camal kale oo ku anfacaya. Haddii kale, waxaa ku

sugaya ajendayaasha aan qorsheynta u baahneen ee waqtiga ugaarsada.

Sidaas awgeed haddii aan dhahno waqtiga sidee looga faa'idecystaa, waxaan dhihi karnaa kaliya yeelo qorsheyaal ku ilaaliya. Marka lagu ogaado in aad wax fiican ku mashquulsantahay, damaca dadka ku mashquulin lahaa xitaa hoos ayuu u dhacaya oo in ay kugu daysadaan ayey u badantahay hadaad joogteyso. Balse haddii lagu ogaado in aadan qorshe lahayn, waxaa lagu dajinayaa qorsheyaal waqtigaaga lagu isticmaalayo.

Marka jadwalkaaga u diyaarso shaqooyin kuu jiheeynaya mustaqbalka aad jeceshahay, kaana ilaaliya dib u dhac iyo waqti lumis. Waliba haddii aad heli karto, kooxo kugu hadaf ah ku biir.

Gunaanad:

Nuxurka cutubkaan waa caqabaddahaas ugu badan maaweelada asxaab xumida iyo go'aan la'aanta oo loo wajaho sidii saxda ahayd. Nafta oo la qiimeeyo iyo firaqa badan in laga ilaaliyo iyadoo la dagsanaayo howlo muhiim nolosha. Markii nafta lagu mashquuliyo wax dan u ah iyaadanan waqti u heli doonin wax aaney dani ugu jirin.

BOGGA AKHRISTAHA

AKHRISTUHA KAMA DAALO AKHRISKA

CUTUBKA 6-AAD: DARDAARANKA BUUGGA:

Waxaan soo gaarnay gabagabadii buugga, ugu danbeyn waxaan ku soo koobeynaa tobankaan talo oo dardaaaranka buugga ah:

- 1) Xasuusnoow nolosha geeri ayaa ka danbeysa. Geeridana xisaab ayaa ka danbeeya. Xisaabkaas inta la noolyahay ayaa loo shaqeysan karaa ee waqti gali camalka ku raacaya.
- 2) Nafta haddaadan u yeelin shaqo dan u ah, ogoow waxaa jiro shaqooyin bilaa-faaido ah oo u diyaarsan dadka aan camalka lahayn. Sida ciyaaraha, geemamka, baraha bulshada, filimaanta, fadhi ku dirirka iyo waxyaabaha lamidka ah.
- 3) Qorshe kasta oo yeelato hadduusan kuu qorneen waad iloobeysaa. Qorshe kasta oo kuu qoran haddaadan fulin riyo waxba ma dhaamo, marka fulinta naftaada bar.
- 4) Awoodda Alle ku siiyay isticmaal inta aad karto. **Nafta wax u qabo** (Cilmi bar, camal wanaagsan ku mashquuli, arrimaha kheerka ah ka shaqee, caafimaadkeeda ku deddaal) **dadkana wax tar** (Cilmi gaarsii, wax ku caawi,

wax bixi, arrimaha bulshada ka shaqee iyo wixii la mid ah).

- 5) Nabi Muxammad SCW, wuxuu inoo sheegay in qofka bini'aadamka ah marka uu geeriyoodo, camalkiisa uu go'ayo illaa seddex ma ahanee. Seddexdaasna wuxuu ku sheegay in ay kala yihiin; Sadaqo jaariyo ah, cilmi naafic ah iyo ubad saalix ah. Ku deddaal camaladdaas in aad beerato intii karaankaaga ah. Cilmi in aad barato oo aad bulshada u gudbiso, sadaqo waareysa in aad baxsato sida in aad masjid wax ku darsato (hal doolarba ha noqdee), hadduu Eebbe ubad ku siiyana, ku deddaal tarbiyadooda waa intaas uu Alle kaaga dhigo Saalixiinee.
- 6) Wax kasta hoos ayeyey ka soo billoowdaan. Qofkii deddaal iyo dulqaad isku daro ayaa gaara meel sare (Climi, Cibaado, Hanti, Magac iwm). Had iyo jeerna, tartiibsi ku billoow.
- 7) Habeen kasta inta aadan seexan, is weydii, maxaa maanta aakhiro u qabsatay? Iyo, maxaa maanta adduun u qabsatay?
- 8) Inta aadan qof la tartamin, diintiisa fiiri. Waxaa laga yaabaa inta aad is leedahay isagoo kale noqo, in uu dariiqii

naarta kula aado. Ha isla barbardhigin qof aysan aakhiro ahmiyad u lahayn!

9) Qofka muslimka ah hammiga laga rabo maaha kaliya in uu isaga wax is taro, ee waa Islaamkana in uu wax taro. Marka qorshaha ku darso taas. Aqoontaada, waqtigaaga iyo maalkaagaba waad uga qeyb qaadan kartaa.

10) Haddaadan howl diyaarsan, si kastoo aad u fiicantahay waqtiga meel cidlaaa ayuu kaaga lumayaa. Halka qaab ee ugu fiican ee waqtiga looga faaideysto waa in aad u diyaarsataa shaqooyin macno u leh noloshaada.

Gunaanad:

Ugu danbeyn, wax kasta oo lagu sheego, aqrisato ama aad ku fakirtid waxay wax ku tarayaan inta aad ka dabaqdo. Buuggaan iyo buugta kalena waa sidaas. Boqol buug haddaad aqrisay oo aadan waxba noloshaada uga dabaqin, waxaa kaaga fiican hal buug oo aad noloshaada uga dabaqday fikradihii aad ka dhaxashay.

Waan rajaynayaa wax uun in aad ka faaidday buuggaan, oo aad noloshaada ku dabaqi doontid insha'Allaah.

Wixii wanaagsan ayaa la wadaagaa!

BOGGA AKHRISTAHA

(AKHRISTAHA KAMA CAAJISO AKHRISKA)

Xiriirka qoraaga:

Wixii macluumaad ah oo talo, tusaale iyo falcelin ah, fadlan iigu soo hagaaji:

Ciwaan: alisalad2004@gmail.com

Taleefan: 0610-208028/0907449100

Tixraacyada aan toos xogtooda u isticmaalay

1. **Qur'aanka Kariimka ah**
2. **Sunnada** :(Axaadiista) nabiga SCW
3. **Muxaadarro:** Guusha dhabta ah, Sh.mustafe Xaaji Ismaaciil
4. **Khudbad:** Sidee u qorsheyneysaa Noloshada, Mubarak Aar
5. **Khudbad:** Sidee dib u dhigashada iskaga ilaaliyaa, Mubaarak Aar
6. **Buugga** :Himiladaada Hano, Maxmad Ismaacil (Siibad)
7. **Buugga** :Eat that frog, Brian Tracy
8. **Buugga** :You can win, Shiv Khera
9. **Buugga** : Change your thinking to change your life, Brian Tracy
10. **Buugga** : 5 second rule, Mel Robbins
11. **Buugga:**Maximum achievement, Brian Tracy
12. **Buugga** 80/20 principle , Richard Koch
13. **Buugga:** Seven habits of highly effective people, Steven Covey
14. **Maqaalka:** Fear of missing out as a predictor of a problematic social media use and phubbing behaviour among Flemish adolescents, Vittoria Franchina, Mariak Vanden Abele and lieven De Marez

BUUGGA:

(QORSHEE NOLOSHAADA)

CALISALAAD

Janaayo, 2023

Daabacaaddii 3-aad