#1 BESTSELLER

DAAWADA MURUGADA

Habka ugu fiican ee lagu xaliyo Murugada

ABUBAKAR MOHAMMED
QORAAGA BUUGGA KU RAAXAYSO NOLOSHAADA

HARF

DAAWADA MURUGADA

Abubakar Mohammed

Daabacaaddii 1aad
2021

Cover design: Ali design

Kala soco dhanka :

Facebook: Brotherabubakar

Instagram: Abubakar_mohamed

Youtube: Abubakarmohammed1

Website: www.abubakarm.com

kala xiriir:

Info@abubakarm.com

ISBN: 978-975-8738-63-2

Baskı Cilt: Orient Basım Yayın San Tic. A.Ş.
Adres : İkitelli OSB Mah. Giyim Sanaatkarlar
5A-6A Blok No: 315 Kat: 3 Başakşehir / İST.
Matbaa Sertifika: 35724

Ha Murugoon

Alle ayaa nala jira

Amaanta akhristayaashu ka qoreen

Daawada Murugada

Ustaad Abubakar Mohamed wuxuu dadaal wanaagsan geliyay Buuggan "**Daawada Murugada**" oo ah mid umada ay u baahan yihiin qaasatan waqtigaan oo ay badatay murugada. Wuxuu si kooban ugu hadlay cudurada qalbiga galo iyo sida islaamka u daaweeyey weliba isagoo si qurxoon usoo bandhigay. Waa buug wanaagsan in laga faa'iideysto mudan. Ilaah haka abaal mariyo ustaad Abubakar Mohamed dadaalka uu geliyey.

- Sh Osman usuuli

Guddoomiyaha EIHSB London

Qoraaga wuxuu si wacan u soo bandhigay oo uu ku qeexay buuggiisa in sabarka oo la kaashadaa ay tahay dariiqadda ugu wanaagsan oo looga bixi karo murugada iyo culayska nolosha lagala kulmo. Wuxuu si wanaagsan u adeegsaday tusaalooyinka Quranka kariimka ah iyo axaadiista rasuulka naxariis iyo nabadgelyo korkiis ha ahaatee oo laabta kuugu dagayso.

Waxaa aad ii soo jiitay usluubka qoraaga u soo bandhigay sida hab fikirka maskaxdeenna uu saamayn wayn ugu yeelan karo nolosheena iyo habka aan uga falcelinno dhibaatada iyo caqabadaha na soo foodsaaro.

Ugu dambayntii waxaan kula talin lahaa dhammaan dadka soomaaliyeed meel walboo ay joogaan inay akhristaan kana faa'iidaystaan buuggan si ay xal ugu helaan xaaladaha adag ee soo wajaho ayagoo sabarka kaashanaya.

- Dr Maryam Qasim

Wasiiradii hore ee Caafimaadka, Waxbarashada & Adeegyada Bulshada.

Buuga "**Daawada Murugada**" waxa uu kusoo beegmey xili duruuf adag ay ku xeerantahay nolosheena taas oo ku keeni karta qofka muslimka ah in ay murugadu saameyso, hadaba buuggan ee uu qorey ustaad abubakar waxa uu xambaarsanyahey daawadii qofka uu u baahnaa oo ay ka mid tahey nusuusta sharciga ah iyo xikmado qofku uu duruus ka kala bixi karo si uu uga gudbo xaalada adag ee noloshiisa .

- Dr Ali Mohamed Salah
Guddoomiyaha Iqra foundation.

Buuggan labaad ee uu qoray Ustaad Abubakar Maxamed waxa uu xambaarsan yahay xikmooyin & Talooyin muhim u ah Bulshadeena. Waa buug akhristaha tallaabbo tallaabbo ugu sharaxaayo isla markaasna ku dhiiri galinaaya sida uu nolashiisa uga dhigi lahaa mid farxad leh.

Waxaan kula talinayaa qofwalba in uu Akhristo Buugaan si uu uga daawoobo Cadowga Nolosha. "Murugadu waa u Cadow Nolosha"

- Ali Ware
Guddoomiyaha Jaalliyada Soomaalida Holland

Tusmada Buugga

Hordhac

Imisa maalmood ayaa ka soo wareegay ilaa markii aad go'aansatay inaad badasho noloshaada si aad Farxad ugu noolaato? waxaan filayaa inaad ciriiri dareemayso, waxaan filayaa in aad garan la`dahay waxaad samayso. Hadaba Iga Fur albaabka, waxaan ahay Farxad. Farxaddu waxay garaacaysaa albaabbada qalbiyadeenna maalin walba, waxayna naga sugeysaa inaan uga furno rajo wanaagsan iyo innagoo Alle tallada u dhiibano sidoo kale dhoolacadeyn iyo hadal qurux badan. Waxaa hubaal ah in dad badan maanta aduunka ku nool uu heysto murugo, welwel, ciriiri iyo culeys joogta ah. In badan waxay taagan yihiin quus iyo rajo la'aan, waxayna raadinayaan Farxad, Degnaansho. Waxaan aad ugu faraxsanahay oo aan kuugu hambalyeynayaa, adiguna isku hambalyee in aad gacanta ku hayso buugga "**Daawada Murugada**", oo ah buug aad ka heleysid sida loo nooleeyo rajadaada marka ay noloshaadu mugdi gasho.

Buuggan wuxuu dhab ahaan kaa caawin doonnaa talaabo kasta oo aad u baahantahay inaad qaado, si aad ooga baxdid dhamaan murugada iyo dhibaatooyinka aad dareemeysid, waxaadna ka heli doontaa dhiirigalin aad u badan oo aad ku dareemi doontid farxad.

Buuggan waxaad ka heli doontaa Awood aad kusii wadato, waxwalba marka ay kuugu adkaadaan. Buuggan kuuma sheegi doono oo kaliya sida looga boxo Murugada, balse wuxuu kuu sheegi doonaa talaabooyin (practical) ah iyo talooyin waxtar leh oo aad ku dabaqi karto noloshaada. Buugan wuxuu xal u yahay dhamaan murugada aad dareemeysid.

Ma aqaan cidda buugeyga aqrisaneysa laakiin waxaan kugu duceynayaa in Alle kaa farxiyo, ilinta kaa fogeeyo, rajadaada kuu rumeeyo, qalbigaaga sugo, arimahaaga kuu fududeeyo, cimriga kuu barakeeyo, danbigaaga dhaafo.

Hadaad jeceshahay inaad marwalba faraxsanaato oo noloshaada ku qaadato farxad waxaad heshay fursadii ugu weyneyd, akhri buugan oo Barro halka laga helo farxadda nolasha.

Sababta buuggaan

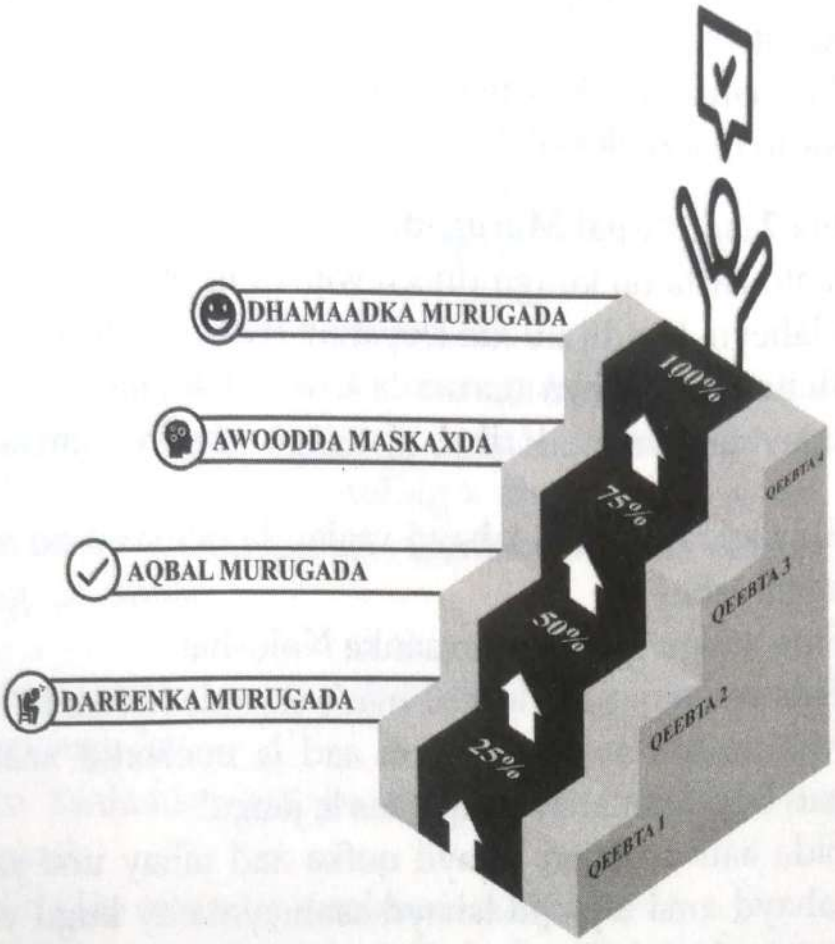
Marka aan qoray buugeygii iigu horeeyey ee lagu magacaabo "**Ku Raaxayso Noloshaada**" Waxaa ila soo xiriirayay kumanaan qof oo i dhahaya Abubakaroow qeebta koowaad ee buugga (Ha murugoon) nolosheeda ayuu waxbadan ka badelay. Waxaan la kulmay kumanaan qof oo su'aalo iga weydiinayo murugada iyo qaabka ugu fudud ee loogu adkaan karo ama looga bixi karo?

Markaas kadib waxaan arkay in baahi bulsho ah ka jirto arrinkaas, loona baahanyahay in la qoro buug, talaabo talaabo qofka ugu sheegi kara, sida uu uga bixi lahaa dhamaan murugada uu dareemayo, una iloobi lahaa murugta iyo welwelka haaya iyo sida uu ugu noolaan lahaa nolal wanaagsan oo raaxo badan.

Waxaana isii dhiira geliyey xadiiska Nabiga scw uu leeyahay: **"Camal la qabto waxaa ugu fadli badan in farxad la galiyo qalbiga qof mu'min ah".** Ma jirto aduunka wax aan ka jeclahay in aan sabab u noqdo farxada iyo dhoola cadeynta qof somaali ah, waana sababta aan ugu dadaalay inaan afkeena ku daabaco, mana lasoo koobi karo farxadeyda marka aan arko in buugani uu bedelay qof dhan nolashiisa! Maxaa ka quruxbadan!

Waxaan Alle swt ka rajeynayaa in uu buuggan ka dhigo buug suurtageliya in qofka akhristaa uu ka helo aqoon iyo xirfado ku filan oo wax ka tari kara sidii uu ku helilahaa degenaansho nolashiisa, uguna nolaan lahaa Farxad!

Buuggan wuxuu ka koobanyahay 4 qeybood oo kala ah:



Qeybta 1aad: Dareenka Murugada:

Markii aan baaris dheer ku sameeyey Murugada iyo Farxadda. Waxaa iisoo baxday oo aan ogaaday in qofka kaliya oo ii sheegi kara jawaabtaas in uu yahay midka abuuray dareenka Murugada iyo Farxadda. Kaasoo ah Allaah, markaas kadib waxaan ka baaray Qur'aanka & Sunada, baaristaas oo aan ku ogaaday in qofka uusan farxad dareemeynin, illaa inuu u dhawaado, oo xiriir dhaw la yeesho midka abuuray Allaah. Sidaas darteed waxaan qeybtan kuugu soo bandhigi doonnaa:

- In Culeys walba uu ka dambeeyo fudeed.
- Awoodda ducadda ay leedahay iyo ducooyin iftiiminaya noloshaada.
- Dhiirogelin aad u badan oo dib u nooleen doona rajadaada marka ay noloshaadu mugdi gasho!

- Degnaanshaha qalbiga halka laga helo!
- Sida aad u noqon lahayd qof marwalba Allihiisa ku xiran.
- Macaanka uu leeyahay Sabarku iyo sida aad ku heli karto macaankiisa!

Qeybta 2aad: Aqbal Murugada:

Dhibaato kasta oo kuugu dhoco waa inuu leeyahay xal ama aanu laheyn, haddii uu xal leeyahay waa in la helo xalkaas, haddii aan xal laheyn maxaa la isugu daalinayaa wax aan jirin. Qeybtan wuxuu si dhab ah kaaga caawin donnaa:

- Sida aad ku aqbali lahayd xaaladda nololeed oo aad ku sugantahay.
- Sida loogu gudbo Imtixaanka Nolosha!
- Sida aad u qaadan leheed mas'uuliyada naftaada!
- Muhiimada ay leedahay in aad la noolaatid xaaladda aad ku sugantahay waqtigaas la joogo!
- Sida aad u noqon lahayd qofka aad tahay una yarayn lahayd ama u joojin lahayd saameynta ay kugu yeelan karaan hadalada ama ficilada dadka kale!
- Sida laguugu dhaafi karo dhamaan dambiyadaada.
- Sida loo noqdo mid marwalba Alle u mahadceliya.

Qeybta 3aad: Awoodda Maskaxda:

Inta aad nooshahay waxa ugu weyn ee farxad ama murug ku dareensiiya waa sida aad u fekereyso. Haddii aadan shay jeclayn, beddel hadii aadan beddeli Karin, beddel sida aad u aragtid iyo dhanka aad ka eegaysid. Qeybtan wuxuu si dhab ah kaaga caawin doonaa:

- Sida aad maskaxdaada uga saari lahayd maalmaha mugdiga ah oo aad ku jirto ama ku soo maray, isla markaasna aad ugu bedeli lahayd maalmo iftiin badan.
- Awoodda Fikirka Wanaagsan iyo sida wax walba dhinaca wanaagsan aad uga fiirin lahayd.

- Habka Ugu fiican uguna waxtarbadan ee lagu xaliyo Murugada.
- Sida aad ku fahmi lahayd dhibaatada markaas ku heysata.
- Isbaddalka aad rabtid waddada loo maro!
- Sida aad ugu bixi leheyd dhibaatooyinka dhaqaale.
- Sida loo noqdo qof aanan marna rajo dhigin.

Qebta 4aad: Dhamaadka Murugada:

Marka aad xalisid dhamaan murugada iyo walwalka aad dareemeysid kadib waxaad u baahantahay in aad la imaaadid 4 arrimood oo saldhig u ah farxadda, si aad ugu nolaato nolol farxad badan. Qeybtan waxaan kuugu soo bandhigi doonnaa:

- Awooddaha aad u baahantahay si aad u xalisid murugada!
- In Xaaladdan aan ku sugantahay ay tahay ku meel gaar!
- Sida loo sameeyo maalmo farxadbadan!
- Sida loo ogaado waxa si dhab ahaan kuu farxad geliyo.
- Sida aad u daryeeli lahayd Caafimaadkaaga.
- Sida aad ku noqon lahayd qof dadka oo dhan ay jecelyihiin.
- Sida ugu fiican ee loo dajiyo hadafyadaada iyo sida dag dag loogu gaaro hadaf kasta oo aad leedahay Nolashaada!
- Sida looga gudbo guuldarada.

1

DAREENKA MURUGADA

Cidlo Madareemo Qof Alle uu Lajirkiisa Yahay.

Alle wuu ogyahay

Alle wuu ogyahay in aad murugeysantahay oo aad waxaad samayso garan la`dahay, walwal iyo walbahaar aad dareemeysid.

Alle wuu ogyahay in adduunka oo dhan ciriiri kugu noqday oo aad dareemeysid culays sida adduunka oo dhan in dushaada la saaray.

Alle wuu ogyahay in lagu dulmiyay oo lagugu xadgudbay, qalbigana ku xanuunayo.

Alle wuu ogyahay in lagugu leeyahay deyn oo maalin walba aad ka fekerayso deyntaas iyo sida aad u dhiibi lahayd.

Alle wuu ogyahay in aad xanuunsantahay marwalbana kuugu sii siyaadaya xanuunka.

Alle wuu ogyahay in aad wayday hooyadaada, caruurtaada, xaaskaaga, gurigaaga, shaqadaada iyo waxbarashadaada.

Alle wuu ogyahay in aadan wali guursan, oo aad dareemaysid duruuf dhanka guurka ah ama aad tahay qof aanan weli caruur dhalin.

Alle dhamaan wuu ogyahay, Alle ma doonayo in aad murugootid, lakin waxa uu kuu murjiyay ayaa ah si aad asiga kacmaha ugu taagato, wuxuu rabaa in uu maqlo codkaaga si uu dhibaatooyinkaaga oo dhan kuugu badelo farxad, xanuunadaada oo dhan caafimaad, ilintaadana dhoola cadeyn, riyooyinkaagana kaaga dhigo kuwo rumooba. Dhibaatadaadu si walba ay u weyn tahay, waxaad haysataa Alle weyne oo kaa saaraya dhibaatadaas.

Culeys waxaa ka dambeeya fudeed

Waa balanqaadkii Alle in Culeys uu ka dambeeyo fudeed

Haday maanta kaa xuntahay
beri ayay kuu wanaagsanaanaysaa.

Maanta haddaad faqiir tahay berrito
waxaad noqoneysaa taajir.

Maanta haddaad gaajoonayso
beri waad dhergaysaa.

Maanta haddaad xanuunsantahay
beri waad caafimaadeysaa.

Maanta haddaad dhibtoonayso ilaahay ayaa beri kaa fududaynaya. Adigu ha noqon midka quusta, way imaaan doonaa balanqaadkii Allaah. Kaliyah waqti yar bay u baahantahay dhamaan riyooyinkaagu way rumoobayaan. Shayna ma soo daaho, Ilahaybaa shay kasta u dooraya wakhtiga uu ku haboon yahay, ee haquusan adigu.

Waxaa laga yaabaa in uu alle shay quruxbadan kaa dib mariyo si uu kuu siiyo wax kasii quruxbadan.

Maxaad u murugooneysaa

Maxaad u murugooneysaa iyadoo isku deygaaga iyo farxadaada ay ka quruxbadantahay murugadaada iyo guuldaradaada.

Maxaad u murugooneysaa iyadoo waxa soo socda ay ka qurux badan wixii tegay.

Maxaad u murugooneysaa asagoo rabigaaga kaaga naxariis badan hooyadaada ku dhashay.

Maxaad u murugooneysaa iyadoo culeys walba uu ka dambeeyo fudeed.

Maxaad u murugooneysaa xanuunka waa laga caafimaadi, dhibaatada way dhammanaysaa, dunuubta waa la dhaafayaa, deynta waa la bixinayaa, qofka maqanna wuu imanayaa, qaladkana waa la saxayaa.

Maxaad u murugooneysaa iyadoo Risqigaagu ay qorantahay, noloshaaduna ay koobantahay.

Maxaad u murugooneysaa rabigaaga haduu doono shey wuxuu dhahaa noqo wuuna noqonayaa sheygaas.

Maxaad u murugooneysaa waxaad leedahay;

2 Indhood oo aad wax ku aragtid;
2 dhegood oo aad wax ku maqashid;
2 lugood oo aad ku socotid;
2 gacmood oo aad wax ku qabatid;

Meel aad seexatid; Maskax aad ku fakartid; Qalbi aad wax ku dareentid; **"Haddii aad tirisaan Nicmada Alle ma koobi Kartaan".**

Fircoon ayaa habeen habeenada ka mid ah riyooday, wuxuuna arkay arrin ka yaabisay. Waxuu ku riyooday Naar ka timid dhulka Falastiin oo gubaysa wax kasta oo kasoo hor baxa. Waxaana la yaab lahayd in naartaasi soo gaartay wadanka Masar oo ay dhamaan baabi'isay guryihii iyo hantidii Fircoon. Arrintan naxdinta leh waxay ka yaabisay Fircoon, wuuna ka seexan kari waayay. Fircoon waxa uu utagay sixiroolayaashii iyo kuwii riyada fasiri jiray wuxuuna u sheegay riyadiisii. Waxayna dhammaantood isku raaceen in Reer Banu Israiil uu ka dhalanayo cunug yar oo afganbindoona boqortinimada Fircoon iyo adoonsiga uu ku haayey Reer Banu Israiil.

Fircoon wuxuu isugu wacay wasiiradiisa, lataliyeyaashiisa iyo intii ka ag dhoweyd, kadibna go'aankii waxa uu noqday, in la dilo dhammaan caruurta Reer Banu Israiil. Fircoon waxuu diray ciidankiisa, oo kusii daayey dadkii masaakiinta ahaa ee Reer Banu Israiil, waxayna dileen dhamaan caruurtii oo dhan wixii wiil ahaa.

Nabi Muuse Hooyadiisa markay umushay, waxay u cabsatay wiilkeeda, qalbigeedana waxa galay walwal iyo murugo, kadibna Alle ayaa u waxyooday Nabi Muuse hooyadiisa waxaana la amray inay samayso Sanduuq ka samaysan loox, kadibna ku rido Muuse kuna tuurto biyaha badda. Alle wuxuu ku yiri Nabi Muuse hooyadii, **"Ha ka cabsanin, hana ka Murogoon".**

Waxaana Alle ballan qaaday in ilmaheeda uu usoo celinayo dhowaan kana dhigayo Rasuul iyo Nabi. Nabi Muuse Hooyadii waxay ku tuurtay sanduuqii badda, sanduuqiina waxa qaaday mawjadaha badda, waxayna gaysay xeebta, kadibna waxaa helay sanduuqii shaqaalihii qasrigii Fircoon.

Sanduuqii markii la furay waxay ka haleen cunug aad u yar, oo wajigiisu nuurayo, isla markiiba Fircoon ayaa loo sheegay, sidoo kale way garteen inuu yahay Reer Banu Israiil. Fircoon waxa uu yiri dila, laakiin xaaskii Fircoon oo ahayd qof qalbi wanaagsan ayaa waxay dhahday "**Ha dilina, waan ku indho qaboobsaneynaa, waxaana laga yaabaa inuu ina Anfaco ama aynu ka dhigano ubbade**." Fircoon ma dareensana inuu yahay cunugii isaga dartiisa uu u dilay Caruur badan ee Reer Banu Israiil.

Nabi Muuse Hooyadiisa waxaa ku dhacay walwal iyo walbahaar, waxayna amartay Nabi Muuse walaashiisa oo ku dhahday, bax raadi oo war iiga keen cunagaygii haddii uu qof qaatay ama la dilay. Kadib waxay ka heshay Nabi Muuse qasrigii Fircoon, waa cajiib Nabi Muuse hooyadiisa waxay ka cabsanaysay in Fircoon wiilkeeda arko, haddana waxa loo raadinayaa gabar naaska nuujisa.

Nabi Muuse Walaashii markay aragtay walaalkeed Muuse oo diiday dhamaan haweenkii isku dayey inay nuujiyaan, ayey ku dhahday, miyaan idin tusaaa cid nuujisa waan idinla talinayaa. Xaaskii Fircoon waxay ku dhahday, u wac hadaad garanayso cid nuujisa, Muusena gaajo ayuu la ooynayaa.

Kadibna Muuse walaashiisa waxay u timid hooyadeed oo u sheegtay arinta, Nabi Muuse hooyadii waxay soo gashay qasrigii Fircoon, isla markii ay aragtay cunageedii, waxay ku dhowaatay inay is fashiliso, lakiin Alle ayaa qalbigeeda sugay. **Alle wuxuu u usoo celiyey cunugeedii si ay ugu indho qaboobsato, una murugoonin iyo si ay u ogaato in ballanta Alle dhab tahay.**

Alle hadii uu adoonkiisa wax u balanqaado wuxuu siiyaa inta uu u balanqaaday in kabadan. Nabi Muuse hooyadiisa waxay ka cabsaneysay in wiilkeeda la dilo, haddana wuxuu ku barbaarayaa guri boqortooyo, gurigii Fircoon, sababtoo ah Alle ayaa u balan qaaday in uu usoo celinayo, wuuna usoo celiyay.

Balanqaadka Alle waa dhab, adiga waxaa lagaa rabaa inaad sameyso waxa lagu amray. Alle sidii uu nabi Muuse hooyadiisa ugu soo celiyay wuu awoodaa in uu dhamaan farxadaada kuusoo celiyo, ee ku kalsoonoow Alle, xaaladwalba waxaad tala saarataa Alle, sababtoo ah qofkii Alle tala saarta wuu ku filanyahay.

Awoodda Ducadda

Alle wuxuu arkayaa waxa ku jira gudahaaga, ka hor inta uusan arkin qofkale, waa naxariiste ku maqla, kuu jawaaba, kaliya u jeedso Alle xagiisa. Allaah wuxuu leeyahay **"Addoomadeyda waan u dhowahay waana ka aqbalaa ducada marka ay wax i weydiisanayaan."** Nabiga Scw wuxuu leeyahay: **"Rabbigiin waa xishood badane, deeqsi ah, ka xishooda addoonkiisa, hadduu gacmaha u hoorsado inuu u soo celiyo iyagoo eber ah"**. Mar walba aad dhib dareentid gacmahaaga samada u taag, oo waxaad dhahdaa, kuna celcelisaa:

Ilaheyoow aniga waxaa i taabtay dhib adigana waxaad tahay mid naxariis badan.

Ilaheyoow xaalada aan ku suganahay waad u jedaa adiga ayaana iga bixin kara xaaladan. Ilaheyoow iga bixi oo qalbiga ii qabooji.

Ilaheyoow hadaadan i siin waxaan doonayo, waxaad isiisaa sabir aan ku sabro waxa aad ila rabto.

Ilaheyoow waxaan dulmiyay naftayda, haddii aadan ii dambi dhaafin, oo aadan ii Naxariisan waxaan ahaanayaa mid ka mid ah kuwo Khasaaray.

Ilaheyoow hanagu imtixaamin wax aanan awood u lahayn in aan ku sabarno.

Ilaheyoow ii rumee riyadayda, iina iftiimi mustaqbalkayga, ina gaarsii guul, iina barakee waqtigeega.

Ilaheyoow i sii Sabar iyo adkaysi marka wixi aan qorsheystay u shaqeyn waayaan sidii aan rabay.

Ilaheyoow waan kuu baahanahay maalinkasta, daqiiqadkasta, ilbiirqsi kasto, rabiyow igu hanuni jidkaaga toosan.

Ilaheyoow adigaa garanaya waxa ii wanaagsan ee igu caawi in aan aqbalo qadarta iyo wixii aad ii qortay.

Ilaheyoow ha igu dhajin wax aadan adigu ii qorin inaan lahaado.

Ilaheyoow wanaaga agtaada yaala ha naga xarimin danbiga aan sameyneyno dartii.

Ilaheyoow waxaan ku weydiisanayaa ilowshaha wax kastoo xanuun u ah qalbiyadeena.

Ilaheyoow sabarkaygu ma ahan sabarkii Nabi Ayuub oo kale marka uu xanuunsanaa, Tasbiixdaydana tasbiixdii Nabi Yuunis marka uu caloosha kalluunka ku jiray, iimaankayguna ma ahan iimaanka Nabi Ibrahim markii dabka lagu riday, kalsoonideyda ma ahan kalsoonidii Nabi Muxammed marka uu godka ku jiray, ilaaheyoow ii naxariiso, awood ma lihiye.

Ilaheyoow ka yeel: Indhaheega kuwa arka waxa wanaagsan, Carabkeega mid kheyr ku hadla, Gacanteeda mid dadka u gargaarta, Qalbigeega mid cafis badan, Nafteeda mid ku mashquusha wax faa'iido leh.

Sidoo kale ku celceli ducooyinkan, oo dhammaan daawo u ah murugta, walwalka, cabsida iyo dhibaata walba ku qabsata;

1. Allaahumma inni a'cuudu bika minal-hammi wal xazan, wa a'cuudu bika minal-'cajzi wal-kasal wa a'cuudu bika minal-jubni wal-bukhul wa a'cuudu bika min ghalabatid-dayn wa qahrir-rijal.
2. Laa 'ilaaha 'illaa 'Anta Subxaanaka 'innii kuntu minad-daalimeen.
3. Xasbiyallaahu laa ilaaha illaa huwa ca'layhi tawakkaltu wa huwa rabbul carshil cadiim.
4. Xasbunallaahu wa nicmal wakiil.
5. Laa xawla walaa quw"wata illaa billaahil caliyyil cadiim.
6. Inna lillahi wa inna ilayhi raajicuun.
7. Allahumma laa sahla, illaa maa jacaltahu sahla wa anta tajcalul-xazna, ida shi'ta sahla.
8. Allahu allahu rabbi, laa ushriku bihi shay'an.

Maalin ayaa iman doonta inaad dhoola cadeyso aadna dhihi doontid tani waa waxa marwalba aan ku duceysan jiray.

Naxariisteyda ayaa ka awoodbadan

Si kasta oo ay tahay xaaladdu, si kasta oo ay duruufta u adagtahay, sii wad rajadaada wanaagsan. Haka quusan naxariista Alle weligaaga.

Nabi Muuse ayaa waxaa u timid gabar, gabadhii baa waxay ku dhahday: Alle ii weydii in uu i siiyo caruur, kadib Nabi Muuse ayaa Alle si toos ah ula hadlay, wuxuuna yiri ilaaheyoow "Gabadhan waxay ku weydiisaneysaa in aad caruur siisid" kadib Alle ayaa u jawaabay wuxuu ku yiri" Gabadhan waxaan u qoray in aysan waxba dhaleynin". Nabi Muuse gabadha ayuu u sheegay Alle wuxuu kuu qoray in aadan waxba dhaleenin ee iska sabar. Gabadha ayadoo murugeysan bay iska baxday.

Mudo kadib ayey u timid, markaas ayay mar 2aad waxay ku dhahday, Ilaahey ii weydii in uu caruur i siiyo, nabi Muuse Alle ayuu weydiiyay wuxuu ku dhahday "Ilaheyoow gabadhaan caruur ayey ku weydiisaneysaa" Alle marka 2aad ayuu ugu jawaabay gabadhaan waxaan u qoray in aysan waxba dhaleenin. Kadibna wuu u sheegay gabadhana way iska baxday.

Mudo kadib nabi Muuse wuxuu arkay gabadha oo ilmo dhashay iyadoo ilmo heysata, nabi Muuse wuu yaabay wuxuu weydiiyay ilmahaan ma adiga ayaa dhalay? waxay ku dhahday "Haa" kadib Alle ayuu weydiiyay, wuxuu ku dhahay Ilaheyoow waxaad igu dhahday gabadhaan waxba ma dhaleyso hadana caruur ayey heysataa, ee sirta ku jirta maxay tahay? kadib Alle wuxuu ugu jawaabay nabi Muuse ma mataqanaa? wuxuu ku yiri: Nabi muusoow marwalba aan u qoro gabadhaan in aysan waxba dhaleynin waxay i dhihi jirtay "**Ilaheyoow midka naxariista badanoow ilmo i sii**"

Kadib Alle wuxuu yiri: "**Naxariisteyda ayaa ka awoodbatay awoodeyda**" Haa **Naxariisteyda ayaa ka awoodbatay awoodeyda.**

Maxaa ka naxariis badan Alle waa mid naxariis badan wuu ka xishoodaa adoonkiisa marka uu gacmaha u taagto in uu celiyo ayadoo eber ah. Ma ogtahay waxyaabaha laguu qoray (ee qadarta ah) waxa kaliyah celin karo waa ducadda. Awoodda qofka muslimka ah waa ducadda, waxaad xiriir kula sameneysaa Allaah. Marwalba ciriiri aad dareentid kacmahaaga samada u taago waxaad arkeysaa markaas mucjisooyin.

Wax kastoo culus haddii aad
Alle kaalmo weydiisato wuu fududaanayaa.

Rajadii Mugdiyada Hoostood

Xitaa kaluunka calooshiisa ayaa ahaatay mid rajo ah, waa maxay cudurdaarka niyad jabka ah ee aad heysatid? marka qof ku dhex jiro 3 madow uu hadana weli rajo leeyahay. Madowyadaas oo kala ah: madowga habeenka, madowga badda, madowga caloosha kaluunka.

Nabi Yuunis waxaa laga tuuray doontii, maarkaas buu markiiba waxa uu galay calooshii kaluunka. Waxa uu umaleeyey inuu geeriyooday, markaas ayuu dhaqdhaqaajiyey lugihiisa, kadibna waxa uu dareemay inuu noolyahay.

Nabi Yuunis Isagoo madowyadaa dhexdooda ku jira ayuu u sujuuday Alle, isaga oo leh, Ilaahayow waxaan kuugu sujuuday meel aan waligii bashar kuugu sujuudin, ee iga tawbad aqbal.

Waxaana kalmadihii qaaliga ahaa ee uu Allah ku baryey ka mid ahaa "**Laa ilaaha Illaa anta subxaanaka innii kuntu mina al-daalimiin.** (Allah adiga ah mooyee allah kale ma jiro aniguna waxaan ka mid ahay kuwa qaldamay).

Kalmadii wanaagsanayd ayaa sare u kacday, waxayna gaartay samooyinka, kadib waxa maqlay malaa'igtii, waxayna yiraahdeen, Rabbiyow waxaan maqalaynaa cod aanu garanayno balse ka hadlaya meel annagu aanaan garanayn. Ilaahay waxa uu yiri waa adoonkaygii Yuunus oo ku sugan sadex mugdi dhexdood, mugdigii habeenka, mugdigii badda iyo mugdigii kaluunka dhexdiisa. Malaa'igtii waxay Allah ka dalbadeen inuu koryeelo Nabi Yuunus. Alle wuxuu u waxyooday kalluunkii inuu sii daayo Yuunus, geeyana xeebta.

Haddaba sheekadan waxa ku jirta aayad duco ah oo haddii aad akhriso dhibkasta Ilaahay kaa qaadayo.

Marka aad u maleyso inay wax walba dhammaadeen,
ayuu Alle kuu furayaa, wado cusub
aad dib wax uga bilaabi karto.

Ducadda Murugta

Nabiga scw oo saxaabadiisa la joogo wuxuu ku yiri; Miyaan idin sheegaa, arin haddii midkiina ciriiri dareemo, ama dhibaato ka mid ah dhibaatooyinka aduun qabsato, hadduu ku duceysto laga qaadayo?

Saxaabadu wexey yiraahdeen "Haa Rasuulka Alloow"

Kadib Nabiga scw wuxuu ku yiri waa ducadda uu ku duceystay Nabi yuunis oo ah:

لَّا إِلَٰهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Laa ilaaha Illaa anta subxaanaka innii kuntu mina al-daalimiin.

Alle aan Adi Ahayn ma Jiro Nasahnaantaada Anigu waxaan ka Mid ahaa kuwa qaldamay ah.

Waa duco mustaajabo ah oo hadaad akhrido Ilaahayna ku barrido lagaa dul qaadayo wax kasta oo ku saarnaa.

Maxaa Aniga ducadeyda loo aqbali waayay?

Wuxuu leeyahay nin xakiim ah: Marka aan Alle wax weydiisto, oo ducadeyda la iga aqbalo waxaan farxaa 1 mar, laakin haddii Alle i siin waayo waxa aan weydiistay 10 mar ayaan farxaa!! Sababtoo ah: Midka kowaad waa doorashadeeda, midka labaadna waa doorashada Alle. Allahaas oo og waxwalba oo khayr ii ah. waxaa fiicnaan lahayd hadaan ogaan lahayn waxwalba oo aan nala siinin, in aysan khayr inoo ahayn!

Duco walba aad Alle weydiisato 3 mid ayey noqotaa: Nabiga scw wuxuu leeyahay: "Qof kastoo oo Muslim ah oo Alle ka barya wax aan dambi ku jirin iyo qaraabo goyn, Allaah wuxuu ku siiyaa baryadaas seddex hab midkood: **Inuu u soo dedejiyo oo siiyo** waxa uu weydiistay, **ama uu u kaydsho Aakhirada**, ama **kaga leexsho musiibo ku dhici lahayd**".

Su'aal maku weydiin karaa Adiga? Haa. **Waa Maxay Sababta aad Alle wax u weydiisaneysid?** Marka aad Alle weydiisaneysid Guur, Ganacsi, Gaari, Guri, Caruur iyo wixii la mid ah waxaad rabtaa soo ma ahan wanaag, soo uma malayneysid in waxyaabahas aad Alle weydiisaneysid oo dhan ay kuu fiicanyihiin. Alle wuxuu ku leeyahay; Adoonkeygiyow soo ma rabtid wanaag, aniga ayaa ku siinayo, wanaaga wuxuu kuugu jiraa in aanan ku siinin arintan sababtoo ah kuuma wanaagsana".

Su'aal ayaan ku weydiinayaa marka ducadaada miyaa la aqbalay, mise Maya? Jawaabtu waa Haa waala aqbalay, sababtoo ah laguma siinin waxa aad rabtay lakiin waxaa lagu siiyay sababta aad u rabtay arintaas. Laga yaabaa in Noloshaadu u socon sidi aad u qorsheysatay, laakiin Qorshaha Alle ayaa ugu wanaagsan.

Ma haysatid wax kasta, oo aad rabtay, laakiin waxaad haysataa wax kasta aad u baahneyd. Laga yaabaa in noloshaadu barwaaqaysnayn laakiin way barakaysan tahay, u mahadceli Alle, sababtoo ah waxaad intaa ku soo gaartay Naxariistiisa.

Maanta hadaan ku weydiin lahaa su'aal oo ah: Cunug yar oo aad dhashay hadduu cuno 15 xabo oo shukulaato ah uuna rabo in uu cuno midka 16-aad maxaad sameneysaa? Soo kama celinaysid? Waxaa laga yaabaa inuu oohin la ilmeeyo isagu, adiguna waad ka celinaysaa !! Waa maxay sababta aad ugu celineysid in uu cuno??

Sababtu waa inaad ugu war roontahay, kana ogtahay waxa u fiican mustaqbalkiisa fog iyo in shukulaatadda badani aysan caafimaadkiisa u fiicnayn, sida ilkihiisa iwm. Cunuga miyuu fahmayaa waxyaabahaas? Soo ma ahan Maya. Kawarama Allah marka uu wax kaa celinayo maxaad u moodaa marka.

Alle Qur'aankiisa wuxuu ku leeyahay: "**Waxaa laga yaabaa in waxa aad jeclaaneysaan ay idin yihiin shar balse idinku garan meysaan ee allaah ayaa garanaya**" Waxaad dhahdaa marwalba: "Ilaahayoow adiga ayaa garanaya waxa ii wanaagsan ee igu caawi in aan aqbalo qaddarta iyo wixii aad ii qortay".

Alle Talo saaro

Marka aad Alle taladaada u dhiibato wuxuu kaa siinayaa meel aadan ka filaneynin. Alle wuxuu leeyahay: **"Ruuxii Alle ka dhawrsada wuxuu u furayaa faraj, wuxuuna ka irsaaqi meel uusan ka filanayn, ruuxii Alle tala saartana waa ku filan yahay"**. Sidoo kale **"Alle wuxuu jecel yahay kuwa tala saarta"**.

Haka murugoon waxa soo socda, waayo ma ogid in aad noolaaneyso iyo inkale, talada Rabigaaga u dhiibo. Xasuusnoowna inaan cidna kuu diidi karin wixii laguu qoray, Nabiga scw wuxuu yiri: **"Ogow haddii ummaddoo dhan isugu tagto iney wax kuu tarto, waxaan Alla kuu qorin kuuma qaban karaan. Haddii ay isugu tagaan iney dhib ku gaarsiiyaan kuma gaarsiin karaan wax aan laguu qorin"**.

Haddii wax kasta kaa qaldamaan

Haddii wadada aad ku socoto kula noqoto buur aad koreyso

Haddii deyn badan aad ku jirto si aad u bixisana aadan garaneyn

Haddii qorshe walba aad sameysay kuu shaqeyn waayo

Haddii aad ku fashilanto isku day kasta

Haddii aad dareento in qofna uusan ku fahmeen

Haddii aad dareento inaadan sii socon karin intaa ka badan

Haddii dhibaato ku hayso aadna hayn wax xal ah,

Ogoow Alle ayaa haaya jawaabahaaga oo dhan.

Ma arki kartid wadada kaa horeysa balse **Alle ayaa arki kara.**

Ma kuu shaqeyn qorshahaaga balse qorshaha **Alle ayaa ugu wanaagsan.**

Ma heli kartid hab aad farxad ku hesho balse **Alle ayaa ku tusi kara.**

Aamin, oo talo saaro Alle, Marka aad Alle talada u dhiibato wuxuu kaa siinayaa meel aadan filaneynin.

Alle Talo saaro: Waxkasta oo wanaagsan
baa kuu soo dhawaanaya.

Alle Talo saaro: Culeyswalba
wuxuu isku badelayaa fudeed.

Alle Talo saaro: Haday maanta kaa xuntahay
berri bay kuu wanaagsanaan, Qalbiga kheyr u sheeg.

Alle Talo saaro: Ilinta murugta wuu kaa fogeenayaa, rajadaada wuu kuu rumenayaa;

Alle Talo saaro: Raaxada iyo macaanka Nolosha markaas ayaad dareemeysaa;

Alle Talo saaro: Dhamaan dambigaaga ayuu dhaafayaa, cimrigaagana wuu kuu barakeenayaa;

Alle Talo saaro: Waxwalba ku xafida oo aamin ah baa kuu soo dhawaanaya;

Alle Talo saaro Haddaad Alle ku xirantahay wax kaa maqan malahan, lakin hadaad Alle aad ka fogtahay waxwalba wey kaa fogyihiin.

Ha Murugoon Alle ayaa nala jira

Waxaan soo booqday Makkah buurta ama godka ay ku dhuunteen Nabiga scw iyo Abuubakar markii ay u socdeen Madiina, ciidamadii khureysh oo dhana ay raadinaayeen. Markii laga soo waayey waddooyinka Makkah ka baxa iyo meelwalba loo diray ciidamo. Kadib ayay ugu danbayntii waxay yimaaddeen godkii ay Nabiga scw iyo Abuubakar ku jireen, mana aysan arag. Markay bexeen ayaa Abuubakar wuxuu Nabiga scw ku yiri "Rasuulkii Allow haddii mid ka mid ah uu lugihiisa fiirin lahaa wuu ina arki lahaa". Rasuulka oo Rabbigiis kalsooni dhab ah ku qabay wuxuu ugu jawaabay:

Abuu Bakaroow, ha murugoon, walwalkana iska fogeey, sababta oo ah Alle ayaa nala jira. **Abuu Bakarow** madaxaaga kor u qaad, niyaddaada deji, qalbigaaga qabooji, sababta oo ah Alle ayaa nala jira! **Abuu Bakarow** ku bishaarayso guul, nasrigana sug, sababta oo ah Alle ayaa nala jira!

Haddii ay wax kasta kaa qaldamaan, Haddii ay wadada aad ku socoto kula noqoto buur aad koreyso. Haddii deyn badan aad ku jirto sidii aad uga bixi lahaydna aadan garanyn;

Haddii qorshe walba aad sameysay kuu shaqeyn waayo, Waxaad dhahdaa **"Alle ayaa ila jira",** hana murugoon hadduu Alle kula jiro waxaad haysataa awoodda ugu sareysa ee wax walba, hadduu Alle kula jiro maxaa kaa maqan? wax walba hoostaada ayey imaanayaan. Hadduu Alle kula jiro cabsi iyo welwel ma jirto, hadduu Alle kula jiro qalbigaaga oo dhan farxad ayaa ka buuxda.

Cidlo Madareemo qof Alle uu lajirkiisa yahay.
Cidlada ama kelinimada waxey imaadaa
waqtiga aad ilowdo in uu Allaah kulajiro.

Kaligaaga ma tihid

Nabi Muuse iyo Reer Banu Israiil ayaa waxay ka baxeen Dhulka Masar xilli habeen ah, laakiin muddo saacado gudahooda ayaa lagu ogaaday inay baxeen. Fircoon waxa uu soo kaxeystay ciidamo aad u badan oo hubka dagaalka ku qalabaysan, sababtuna waxay ahayd inuu dilo Nabi Muuse iyo inta aamintay. Nabi Muuse iyo qoomkiisi waxay gaareen xeebta, Fircoona waa ka daba yimid isagoo ciidamadiisa wata. Nabi muuse iyo asxaabtii la socotey waxa ka horreeya waa bad. Waxa ka danbeeyaana waa Fircoon iyo ciidamadiisii. Arrintan ayaa cabsi galisay qoomkii Nabi Muuse.

Ciidamadii Fircoon watay way ku soo dhowaadeen, iyaguna waxay ku suganyihiin xaalad aanay waxba iska dhicin karin. Nabi Muuse Asxaabtiisii waxay dheheen waa nala soo gaaray, wey inoo dhamaatay maanta waa nala dilayaa.

Bal ila sawiro xaaladaas miyey kula tahay in ay badbaadi karaan hortaada waa bad gadaashoodana waxaa joogo dhamaan ciidamadii fircoon oo hubaysan, laakiin, Nabi Muuse oo kalsooni Alle ku qaba ayaa ugu jawaabay Maya, ma inoo dhamaanin, waxaa ila jira Allaah asaga ayaa i hanuuninaya oo i badbaadinaya.

Markaas kadib ayaa Nabi Muuse Alle u waxyooday in uu usha ku dhufto biyaha badda. Waxaa yaab noqotay in baddii ay ukala dilaacday laba qaybood ooyna samaysmeen Buuro Biyo ah. Dhexdeedana wado ka furantay, taasoo ku timid Awoodda Alle. Nabi Muuse iyo qoomkiisii si nabad ah ayay u dhaafeen biyihii. Fircoon iyo ciidankiisa markay damceen inay ka gudbaan iyagoo cayrsanaya ama ku daba jira Reer Banu Israiil, ayaa Alle ku amray baddiisa inay biyuhu isku soo noqdaan.

Biyihii Badda ayaa isku noqday, ciidamadii Fircoon iyo isagiiba meeshaas bay ku halaagsameen. Marka uu dhahay nabi Muuse, Alle ayaa ila jiro, ina badbaadinaya, ayaa Alle wuxuu suurta gal uga dhigay, wax aanan suurta gal eheen oo mucjiso ah.

Dadku hadday ku dhahaan, macquul ma ahan, waxaad dhahdaa, Allaah waa awoodaa wax kasta.

Inay kheyr tahay ayaa dhici karta

Waxaa jiri jiray nin boqor ah oo aad u kibir badan laakiin wuxuu lahaa nin wasiir ah oo aad u caqli badan oo talooyin aad u wanaagsan siinjirey, uguna ceeb qarin jiray. Wasiirka badanaa lagama agwayn jirin boqorka, hadduu safar yahay iyo hadduu joogaba, wuxuu wasiirku lahaa eray halqabsi ah oo uu joogto u isticmaali jiray, waxayna ahayd "Inay kheyr tahay ayaa dhici karta".

Maalin maalmaha ka mid ah, boqorkii waxaa soo gaaray dhaawac oo far baa ka go'day, wasiirkii wuxuu yiri halqabsigiisii: "Inay kheyr tahay ayaa dhici karta". Boqorkii aad ayuu u xanaaqay oo wuxuu codsaday in wasiirkii xabsi la dhigo, wasiirkii wuxuu mar kale hadane yiri: "Inay kheyr tahay ayaa dhici karta". Wasiirkii xabsiga ayaa la geeyay.

Muddo ka dib, boqorkii wuxuu u baxay ugaarsi, waqti badan ayuu ugaar raadinayay, wuxuuna ka lumay dadkii la socday. Isagoo lunsan ayaa waxaa gacanta ku dhigay dad qaaqaawan oo dhagaxaan caabuda, Markii ay arkeen boqorka quruxdiisa iyo siduu u labisan yahay iyo farasta uu

fuushanyahay, ayay waxay go'aansadeen inay sanamkoodu u gawracaan oo "qurbaan" uga dhigtaan.

Kadib waxaa la arkay inuu far la'yahay, waxayna go'aan ku gaareen inay iska fasaxaan maadaama farta ka go'an darteed ay nuqsaan tahay, una qalmin in sanamkooda loogu dhawaado qof aan dhameestirneyn.

Boqorka markii la sii daayay, wuxuu soo xasuustay hadalkii wasiirka, wuxuuna go'aan ku gaaray markuu magaalada ku laabto inu xabsiga ka sii dayn doono. Kadib markii Boqorkii dib laga helay, bay magaaladii ku soo laabteen, wuxuuna amray in wasiirkii xabsiga laga saaro.

Boqorka wuxuu wasiirkii ku yiri: maanta ayaan ogaaday in fartii iga go'i jirtay kheyr iigu jiray laakiin adiga kheyrka kuugu jiray in xabsiga lagu geliyo bal ii sheeg?! Wasiirkii wuxuu ku jawaabay: kheyr ayaa iigu jiray sababtoo ah markastoo aad ugaarsi u baxdid, sidii caadadu ahayd kaama hari jirin, sidaas darteed haddii aan markii lagu qabtay isla socon lahayn oo aan isla dhumi lahayn, anigaa la i gawrici lahaa!!

Qadarta Alle oo aad ku sabarto
waa wax aad u wanaagsan,
laakiin waxaa kasii wanaagsan
in aad kheyr u aragto dhibkasta oo ku soo gaarto,
kana eegtid dhinaca wanaagsan!

Sabarka ayaa quruxbadan

Cumar Ibn Khattab wuxuu yiri: Nolosheenna inta ugu fiicneyd waxaan ka helnay sabarka. Nabi Yacquub wuxuu waayay wax uusan marna filaneynin in uu waayayo. Kaas oo ah wiilkiisa uu jeclaa Yuusuf, wuuna sabray isagoo dhahay: "**Sabarka ayaa quruxbadan**". Kadibna Alle wuxuu siiyay wax uusan marna filaneynin. Alle wuxuu usoo celiyay wiilkiisa oo boqor ah. Hadaba haddaad weysid wax aadan marna filaneynin in aad waayi doontid, ogoow in uu Alle ku siin doono wax aadan marna filaneyn in aad heli doontid. Sabarku wuxuu leeyahay fadli aad u badan oo ka mid ah:

1. Ajarka ugu weyn: Alle Sabarka wuxuu ka yeelay xasanaadka aan sameyno kan ugu ajar badan, "**Kuwa sabra umbaa loogu abaalgudaa ajarkooga xisaab la'aan**".

2. La jirka Alle "**Allah wuxuu la jiraa kuwa sabra**". Kuwa sabra wexey ku guuleysteen labada nolol, sababtoo ah wexey heleen Allah la jirkiisa.

3. Jeceylka Alle: Alle wuxuu inoo sheegay inuu jecelyahay kuwa Sabra "**Allaahna wuu jecelyahay kuwa sabra**". Taas keligeed ayaa kuugu filan fadli. Hadduu Alle ku jeclaado maxaa kaa maqan?

Si lama filaan ah ayuu xaalkagu isku badalaya
Alle wax walba wuu awoodaaa!

Sideen u sabraa?

Waxaad u sabartaa sidii adigoo sooman oo kale, waxaad hubtaa in Salaadda maqribka la'adimi doono, xiliga afurka imaan doono. Sabar oo adkeyso, kaliya waqti yar ayey u baahantahay dhamaan murugadaada Alle Farxad ayuu kuugu baddeli doonaa, riyooyinkaagana way rumoobayaan. Mugdiga habeenkii si walba oo u dheeraado, waxaa la hubaa in uu iftiinka maalintu ka daba imaandoono.

Sabarkii Nabi Ayuub

Nabi Ayuub waxa Alle uu siiyey 14 caruur ah, xaas fiican iyo xoolo badan waxa uu lahaa dad badan oo u adeega, kana shaqeeya hantidiisa, wuxuu kale oo uu lahaa beero waaweyn oo ay ka baxaan dhammaan khudrado kala duwan. Waxaana intaa u dheeraa, nabinimo, cibaado badan, iyo nolol raaxo leh oo qof kasta ku hammiyo inuu ku noolaado. Nimcadaas iyo barwaaqadaas oo uu muddo 70 sano ah ku noolaa.

Xaaladda Nabi Ayuub ayaa hal mar is badalay, waxaana ku dhacay xanuun uu la kici waayey, kadibna xoolihii iyo shaqaalihii ayaa ka baxay, sidoo kale waxa ka geeriyooday dhammaan caruurtii uu dhalay oo mid mid u dhintay. Waxa eheladiisii kasoo hartay, xaaskiisii oo ahayd xaas fiican, waxayna noqotay gabar faqiirad ah, waxay dantii ku kalliftay inay shaqo tagto oo ay u khidmayso guryaha, si ay u hesho nolol maalmeedkeeda. Nabi Ayuub wuu sabray, wuxuu ahaa qof aan ka caajisin dikriga Alle.

Nabi Ayuub jirkiisii qayb ka mid ah ayaa marba go'aysay, dadkii oo dhan wey ka tageen, marka laga reebo xaaskiisii oo ayada ku mashquushay daryeelkiisa iyo quudintiisa.

Maalin maalmaha ka mid ah ayaa xaaskiisu ku dhahday Nabi Ayuub; maxaad Alle u weydiisan wayday in uu dhibta kaa qaado? Nabi Ayuub waxa uu dhahay ma

xasuusataa inta sano ee aan caafimaadka qabay, xoolana haystay? xaaskiisii waxay dhahday haa 70 sano ayaad caafimaad qabtay oo ku noolayd nolol barwaaqo leh! wuxuu dhahay Nabi Ayuub: Alle waxa uu ii barwaaqeeyey 70 sano, ee miyaanan dhibta u samrayn 70 sano oo kale?!

Nabi Ayuub waxa uu samray mudo dhan 18 sano, oo dhibtu marba marka ka danbeysa kusii kordhaysay.

Ugu danbayntii xaaskii Nabi Ayuub waxa loo diiday shaqadii, dadkiina albaabada ayey kasoo xirteen, kadib markay aragtay inaanay wax cunto ah haynin ayey iska jartay timaheedii oo iib geysay, markaas ayey kusoo gaday cunto si ay ninkeedi u siiso, cuntadii ayey u keentay Nabi Ayuub, markaas ayuu waydiiyey xaaskiisii meesha ay ka keentay cuntada sababtoo ah wuu ogaa in shaqadii loo diiday.

Xaaskiisii ma rabin in ay u sheegto, laakiin Nabi Ayuub waa ku adkaystay, waana ku celceliyey kadibna way u sheegtay inay gaday timaheedii. Nabi Ayuub markuu arkay in dhibtii meel aad uxun gaartay ayuu samada fiiriyay oo Alle u dhawaaqay wuxuu yiri **"Alloow dhib ayaa i taabatay adigana waxaad tahay rabbi naxariista."** Marka uu dhibaatadiisa u sheegtay allaah ayaa farajkii u yimid, Alle wuu caafiyay, farxad ayuu ugu badelay. Waxaa Alle qadaray inay xaaskiisa da'yaraato, oo dhalin yaro ay ku noqdaan labadooda. Sidoo kale Alle wuxuu usoo celiyey caruurtoodi, beerihii iyo shaqaalihii dhamaantood.

Miyay kusoo gaaray dhibaatada soo gaaray Nabi Ayuub, oo 18 sano miyaad dhibtootay?
Miyaad weyday dhamaan Caruurtaada?
Miyaad weyday dhamaan Hantidaada?
Miyaad weyday dhamaan Caafimaadkaaga?
Miyay kaa tageen dadka oo dhan?
Maxaad la Murugoonaysaa marka ?

U Kaalaya Salaadda

Goortaad fahmi weydo waxa kaa khaldan xaga rabigaaga u laabo (Salaadda), culeys kasta wuu kaa dagi doonnaa. Nabiga scw haddii ay murugo qabato wuxuu u istaagi jiray Salaad! Markaas ayuu dareemi jiray raaxo! Alle wuxuu leeyahay "**Kaalmaysta sabarka iyo salaadda**". Wanaaji xiriirka aad Illaahay la leedahay (taas oo ah salaadda in aad tukato), waayo guuldarada ugu horaysa ee noloshu waxay ka bilaabmataa in qofku ku guul daraysto inuu la xiriiro Allaah"

Sidee baan farxad u heli karnaa, haddii aynnaan xiriir la samaynin mulkiilaha farxadda?

Sidee u guulaysan karnaa haddii aynaan masjidka aadin marka aan maqalno dhawaaqa, markasta ina leh "**U kaalaya Guusha**"?

Haddii aad rabto guul iyo farxad adduun iyo aakhiraba.
Haddii aad xanuunsantahay ama dhibaataysan tahay.
Haddii aad ku jirto duruuf qalafsan xalna aadan u hayn.
Haddii shaki kugu jiro, rajadana kaa xun tahay.
Haddii Jihada kaa qaldan tahay.

Wax kasta oo aad samayso. Meel kasta oo aad joogto.
Xaalad kasta oo aad ku sugan tahay, salaadda u istaag.
Xiriir la samee midka gacmihiisa waxwalba ay ku jiraan; Marnaba salaadda ha ka tegin meel kaste oo aad joogto.

Ku dadaal Salaadda,
waayo waxaa jirta meel ka
quruxbadan aduunkan,
taasi waa Jannada.

Qaboojiyaha Qalbiga

Qof baa la weydiiyay: Imisa aayadood ayaan Qur'aanka aqriyaa? Wuxuu yiri: inta aad jeceshahay in aad heshid Farxad aqri. Inta aad aqrisid qur'aanka ama aad badisid dhageysigiisa wuxuu Alle ku qaboojinayaa qalbigaaga. Ilaheyoow Qur'aanka qalbiyadeena ku qabooji.

Qofka Qur'aanka saaxiib la ah, wuxuu Alle ubarakeeyaa waqtiga, arsaaqda, caruurta, cumriga iyo noloshiisa oo dhan. Nolosha Qur'aanka waxaad ka dhex arkaysaa awooda Rabigaaga, Naxariistiisa, Cilmigiisa dhamaystiran, weynidiisa iyo wax kasta oo uu ku tilmaamay naftiisa.

Marka aad akhriso waxaad jeclaaneysaa Rabigaaga, waxaad rajayneysaa fadligiisa inuu ku siiyo, inuu kuu naxariisto, ku cafiyo kuuna dambi dhaafo, Janadiisana ku geliyo.

Qur'aanka waxaad ku baranaysaa, in aad noqoto qof dadka wanaag kula dhaqma, waxaad noqon mid ka fog kibirka, beenta, xanta, isku dirka, yasitaanka, faanka, bakhaylnimada iyo xumaanta oo dhan. Waxaad ku sifoobeysa Geesinimo, Naxariis, Qanaaco qalbigaaga, deeqsinimo, waxaad yeelanaysaa hansare, waxaadna noqonaysaa mid ilaaliya balanka iyo amaanada.

Qur'aanka waxaad ku baraneysaa sida aad ula noolaan lahayd bulshadaada, kooda Muslimka ah iyo kan gaalka ah, kan xun iyo kan wanaagsan , caalimka iyo jaahilka, waayeelka iyo caruurtaba.

Qur'aanka waxaad ku baraneysaa halka aad ka timid asal ahaan, sidii aad aduunyadan ku joogi lahayd, uguna noolaan lahayd sida rabi ogol yahay raallina kaaga yahay.

Wuxuu ku tusayaa wadada ama dariiqa nolosha oo dhan, oo ah kan aad ku gaari karto liibaan. Waa Manhaj dhan oo Alle noogu tala gelay. Haddaba yeysan naga fakan, hal maalin nolosheena anagoo aan aqrin qur'aanka Alle.

Suratu Yusuf

Wax ka baro qisadii Nebi Yuusuf oo marwalba aqri sababtoo ah waxaad ka baraneysaa casharo kala duuwan sida in:

Murugta inay ka dambayn karto farxad;
Culeyskasta inuu ka dambayn karo fudayd;
Xanuunka inuu ka dambayn karo caafimaad;
Gaaja kasta inay ka dambayn karto barwaaqo.
Qofka maqan inuu imaan karo.
Xabsiga inay ka dambayn karto xoriyad.
Ogow riyooyinkaaga oo dhan iney rumoobi karaan.

Heesaha waxa ku jira tilmaamta dhibkaaga, balse qur'aanka waxa ku jira xalka dhibkaaga.

Degenaanshaha Qalbiga

Xuska Alle ayaa Quluubta ku xasishaa, badi dikriga Allaah si uu qalbigaaga u dejiyo, nafsadaaduna u faraxdo. Ogow xuska Alle waa furaha farxada ee Alle na siiyay sida uu Alle Qur'aankiisa ku leeyahay: **"Kuwa rumeeyay xaqa kuna xasishay quluubtoodu xuska Alle, xuska Alle ayay ku xasishaa quluubtu"**.

Marwalba waxaad ku celcelisaa oo aad dhehdaa:

- Subhanalaah;
- Alxmudilulaah;
- laa ilaha illallah;
- Allaahu Akbar;
- Laa Xawla wa laa quwwata illa billaah;
- Xasbunallah wanicmal wakiil;
- Subhanallahi wa bixamdihi subxanallahil Cadiim.

Alle wuxuu leeyahay: **"Ragga inbadan Allaah xusa iyo haweenka inbadan xusa, wuxuu Alle u diyaariyay dambi dhaaf iyo ajir weyn".**

Nabiga scw wuxuu leeyahay: **"Ma idiin sheegaa camaladiina kan ugu khayr badan, uguna udgoonka badan boqorkiina agtiisa, uguna sarayn badan darajooyinkiina, idiin-kana khayr badan inaad sadaqaysataan dahab iyo qalin (lacag), kana sii khayr badan jihaadka?** Waxay dhaheen: **Haa noo sheeg.** Waxa uu yiri Nabigu scw: **"Waa xusidda Allaah."**

Haddaba billoow xuska Alle. Maxaa ka qurux badan adiga oo aqrinaya buuggan oo haddana xusaya Allaah!

Si aad ufaraxdo marka hore
samee ficilo farxadgeliya rabbigaa.

2

AQBAL MURUGADA

Faraxadda ayaa la weydiiyay, Halkee ayaad dagan tahay?
Waxey dhahday waxaan dagan nahay
Quluubta dadka ku qanacsan qadarka Alle!

Aqbal Noloshaada

Ma Ogtahay in 50.000 sano ka hor inta aduunkan la abuurin la qoray waxwalba oo aduunkan ka dhacaya? Nabiga scw wuxuu leeyahay: "Wuxuu Alle qoray konton kun oo sano ka hor, inta uusan abuurin samooyinka iyo dhulka, waxa uu u qadaray khalqigiisa (dad iyo duunyo).

Kummanaan sano kadib markaad dhalatay, waxaa ku dhalay hooyo iyo aabbe fiican, waxaad timid adduunkan iyagoo kugu faraxsan, balse adigu aadan rabin, oo aad ka oyneyso.

Kadib markii aad dhalatay waxaad timid meel aadan horay u arag, waa sababta aad uga ooyday, waayo ma aadan garanayn waxa dhacaya iyo waxa dhici doona, ma aadan ka warqabin waxay noloshu tahay, ma aadan ogayn waxa xitaa aad adiga tahay balse waxaa dhacay aqbalaad aad aqbashay aduunka.

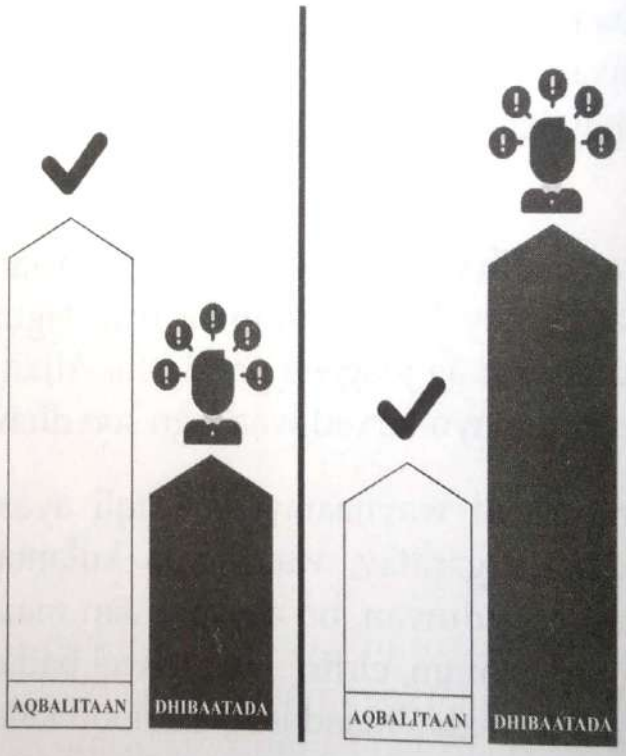
Markaas kadib waad aamustay oo kama aadan ooynin, marka aad aqbashay kadib aduunka waa laguugu farxay iyadoo ay dadku ku ag joogeen oo Masha Allah ay leyihiin laguuna bishaaraynayo farxad waa lagu soo dhaweeyay.

Kadibna waad waynaatay, oo caqli ayaad yeelatay waxna waad kala garatay, waxaad la kulantay markaas kadib maalmo kala duwan, oo ay ku jiraan maalmo farxad badan iyo kuwo xanuun, ciriiri, iyo welwel badan. Markaas oo kale waxaad heysataa inaad labo arimood kala dooratid:

1. In aad ku raalli noqoto dhacdada (xaaladaha) aadan waxba ka qaban karin. Kuwa aad wax ka qaban kartana aad wax ka badeshid oo aad qaadatid mas'uuliyadeeda.

2. In aad naftaada ku mushquuliso murugada dhibaatooyinka ku haysta, naftaadana muujiso ciil iyo cabasho taas oo laga yaabo inay aakhirka xanuun maskaxeed oo ilaa waalli ku gaarsiin kara.

Ha u qaadanin inaan kuugu waaninayo in aad musiibo kasta oo kaa hortimaada u hogaansanaatid. **Maya, Maya!** sidaas ma ahan, ee waa in dhacdada la baaro oo la fiirsho inay xal leedahay iyo inkale. Haddii ay xal leedahay waa in albaab kasta la garaaco ilaa aad ka helayso xalkeeda. Haddii aanay mushkiladdu xal laheyn maxaad isugu daalinaysaa wax aanad heli karin, oo awoodaada ka baxsan, taasoo la mid ah wax aan jirin oo kale. Oggolaanshaha waa marka dhacdadu tahay wax ka baxsan awoodeena.



Aqbalka shay dhib leh waxay yaraysaa dhibaatadii, uu shaygaasi qofka ku yeelan karay. Hadii aadan aqbalin waxaa siyaadaya dhibaatadii sheygaas.

Dhibaato kasta oo qofka ku timaadda, saamaynteedu iyo waxyeeladeedu waxay ku xiran tahay intaad ka aqbasho ama aad ku qanacdo.

Sidaa daraadeed waxaa muhiim ah in qofku ku dadaalo siduu dhibaatada ku aqbali lahaa. Aqbalka shay dhib leh waxay yaraysaa dhibaatadii, uu shaygaasi qofka ku yeelan karay. **Aqbalaadu waxay ka dhigan tahay inaad diyaar u tahay inaad noloshaada hore u socotid.**

Aqbal qadarka Alle

Nin ayaa laweeydiiyay Qosolkiisa Wuxuu yiri: Waxaan kabaqaa inaan murugoodo ayada oo arintaydana ay ku jirto gacanta Alle. Marwalba waxaad dhahdaa "**Naguma dhacayo ilaa wuuxu Alle noo qoray maahanee**".

Waxaa loo bahan yahay qadarka in lagu raali noqdo, maxaa yeelay, waxay ka mid tahay ku raali noqashada rabinimada Alle. Waxaana looga baahanyahay qofwalba in uu raali ku noqdo waxa uu Alle qadaray, sababtoo ah wax walba uu Alle qadaray waa kheyr, cadaalad iyo xikmad. Qofkii naftiisu ku degnaato wixii asiibay in aysan dhaafi lahayn, wixii dhaafayna inaysan ku dhici leheen waxaa noloshiisa ka yaraanaya ama ka dhamaanaya wareer, cabsi iyo murug, oo kama murugoonayo wixi dhaafay, kamana cabsanayo mustaqbalka, sidaas ayuuna ku noqonayaa dadka kan ugu xaalad wanaagsan, uguna qalbi degan.

Alle wuuu leeyahay: "**Ma dhacayo musiibo idan Alle maahane, Ruuxi rumeeyo Alle wuu hanuuninayaa qalbigiisa, Allena wax walba ogaal buu u leeyahay**" Qofkii aqbala qadarta Alle, markaas ayuu Alle qalbigiisa dejinayaa, haddii maanta oo dhan aad ka murugta arimo aadan waxba ka qaban karin, waxaa kaa fa'ideysanaya sheydhaanka. Nabiga scw wuxuu leeyahay "**Ku dadaal wax ku anfacayo, allana kaalmeyso hana caajisin Haddii ay wax ku asiibaanna ha dhihin, haddaan saas sameyn lahaa, sidaa bay arrintu ahaan lahayd, laakiin dheh Alle ayaa qadaray waxa uu doonayna sameeyay, hadiina (dhihida hadii aan saas..) wexey furtaa camalka sheydaanka**"

Noloshu waa Imtixaan

Alle wuxuu leeyahay "**Alle waa midka abuuray geeri iyo nololba, si uu idiin imtixaamo kiinna Camal fiican**". Noloshu oo dhan waa imtixaan. Waxaa laguugu imtixaanayaa Cabsi, Gaajo, inaan weyno Naf & Maal. Alle wuxuu doonayaa inuu eego in Iimaankeenu dhab yahay. Ilaa xadka saburkeenu gaarsiisan yahay. Ilaa inta aan adkeysi leenahay ama in aan is dhiibno haddii waswaas yar sheydaan xagiisa nooga yimaado. Ogow Imtixaan kasta oo Alle xagiisa ka ahaada waa mid kheyr inoo ah. Alle wuxuu leeyahay: "**Waxaan Idin ku Imtixaaneynaa Wax Cabsi Ah Iyo Gaajo Iyo Nusqaamin Xoolaha Iyo Nafta Iyo Miraha Ee U Bishaaree Kuwa Sabra. Kuwaas Oo Markuu Dhib Ku Dhaco Yiraahda Allaah Ayaa Naleh Isagaana U Noqoneynaa**".

Allaha noo fududeeyo imtixaanka Aduun & kan Aakhiro. Alle ha naga yeelo kuwa ku sabra Qadarta Alle. Kuwii markii ay musiibo ku dhacdo yiraahda; "Ilaahay baa na leh xaggiisa ayaana u noqoneynaa".

Markuu alle kaa qaado wax
aanad filayn inaad waayi doontid,
wuxuu ku siin doona wax aadan islahayn
noloshada waad heli doontaa

Sababta Laguu Imtixaanayaa?

Maxaa adiga laguu imtixaanayaa? Maxaad u dareemeysaa dhamaan walwalkan? Saababta ma taqanaa? sababtoo ah Alle qofka haddii uu jeclaado wuu imtixaanaa, sababta oo ah Alle wuxuu rabaa in uu dhammaan danbiyadiisa adduunka ugu dhaafo si maalinta qiyaamo marka uu yimaaddo jannada u galo. Alle wuxuu leeyahay: **"Waxaan ku abaal Mariyay Samirkooda Dartiis jano iyo Xariir"** Dadka aduunka ku sabri jiray waxaa Janadda kusoo dhawenaya malaa'ikta wexey leeyihiin: "**Nabadgalyo korkiinna ha ahaato samirkiinna dartiis**".

Nabiga scw wuxuu yiri: "**Wixii daal, cudur, hammi, murugo, dhib, iyo feker ah oo soo gaara qofka muslimka ah, xataa qodax hadday muddo, Alle wuxuu ugu dhaafaa dambiyada kuwooda yaryarka ah**".

Miyaadan ogayn in aad nasiib badan tahay, waayo waad dhibaatootay, kumanaan aan dhibtoon waxaad kaga dhowdahay guusha iyo farxadda, waxaad kaga dhowdahay fursadaha, waadna ka khatarsan tahay, sidoo kale imtixaanka noloshu waxay kaa dhigeysaa qof adag, waxayna kugu siyaadinaysaa caqli iyo xikmad aadan lahayn markii aad barwaaqada ku jirtay!

Qofka markii la imtixaanayo waxa lala rabaa meel ka saraysa halka uu joogo! Waxaan ognahay in marka aan Iskoolada dhiganayno ay qasab tahay in aan marno imtixaano, si aan u helno shahaado. Waxaan samaynaa dadaal aad u badan si aan imtixaanka uga gudubno uguna faraxno.

Miyaad Murugeysantahay?

Nolosha miyaad nacday?
Ma qof aad jeclayd ayaa kaa tagay oo aad la murugoonaysaa?
Lacag badan oo aadan haysan miyaad ka murugaysantahay?
Qof ayaa war kaa sheegay ayaa la murugoonaysaa miyaa?

Hadaba ha murugoon sababtoo ah, murugtu waxay kusoo xasuusinaysaa wixii tegay, waxayna kaa cabsi gelinaysaa waxa soo socda. Maalintaada oo dhan way baabi'inaysaa. Murugtu waa waqti lumis. Waxba ma beddeli karto. Wuxuu wareerinayaa oo keliya maskaxdaada, wuxuuna kaa qaadayaa farxadaada. Murugta wuxuu keenayaa cunto xumo, hurdo la'aan, madax xanuun badan iyo miisanka jirkaaga in uu lumo isla markaasna farxadda iyo fir fircoonidaada aad waysid.

Si kasta oo aad usoo xanuunsatay, si kasta oo aad usoo murugootay, si kasta oo aad usoo guul daraysatay, haddana waad guulaysanaysaa, waadna gaaraysaaa waxa kaa guuxaya oo aad rabto. Waad gaaraysaa baahidaada, ma tihid daciif, ma fool xumid, lakiin dadku kuma arkaan, faqiir ma tihid balse duruuf ayaa ku haysata, damiin ma tihid balse sir ayaa kugu qarsoon waana soo baxaysaa, laguma necba balse dadka cadaadis kooda ayaa badan, waa dad iska wada dhibaataysan. Ha ujoojin caqabada, ha ujoojin ciriiriga, ha ujoojin hadalada dadka.

Murugta ma joojin karo wax
aadan jeclayn in ay dhacaan,
waxa uu kaa joojinayaa in aad ku
raaxaysato wanaagga aad haysato.

Diyaar ma tahay?

Haddaba diyaar ma tahay in aad aqbashid xaaladda aad ku sugantahay, si aad wax uga bedeshid inta aad awoodid?

Haddaad aqbashay dhibkii diyaarna utahay guusha, kac oo hadda istaag, tag meel cidlo ah oo aan cidna joogin. Indhaha isku qabo ilaa 2 daqiiqo adoo indhaha isku haayana sawiro, adoo ku jira *nolol macaan*, iska iloow wixii hore, ka dib adoo dhoola cadaynaya indhahaaga kala fur. Isku arag inaad is bedeshay, wixii horana marnaba ha xasuusan, kadib samee ficil hadduu rabo haba yaraadee.

Qubayso oo waliba si fiican usoo qubayso, tuko 2 ragcadood oo sunna ah kadibna rabigaaga gacmaha u taago oo duceyso, bedel qaabka hadalkaaga, ku hadal hadal wanaagsan, naxariis leh, fudud, tani waxay cadaynaysaa inaad isbedel diyaar utahay, **Masha allah waad guulaysatay, waad guulaysatay, waad is bedeshay, Yasalaaaam....**

Maalmihii adkaa ayaa maanta
soo saaray awoodaada.

Saaxiib la noqo murugada

Murugadu waa qayb ka mid ah Nolosha. Ma joojin kartid xaaladda iyo qaabka ay kuugu imaanayso noloshu, laakin waad maareyn kartaa. Dadku badanaa waxay ka murugoodaan sababta ay u dareemayaan murugta, laakiin haddaad aqbashid oo saaxiib aad la noqotid way kuu fududaaneysaa in aad xalisid.

U Sheeg Naftaada

Markii aad naftaada u sheegto oo aad sharaxdid dhibta ku haysta, aadna qortid, waxaad ogaan kartaa markaas talaabooyinka ugu wanaagsan ee aad qaadi karto, si aad u xalisid walwalkii aad qabtay!

Kuleel badanaa

Sida aan u sugno cuntadda kulul ilaa ay ka qaboobeyso, si aynaan u gubanin, waxaa sidoo kale kusoo maraya noloshaada xaalado qaar ama dhibaatooyin keeni kara inaad ka xanaaqdo, markaas oo kale waxaa muhiim ah ama wanaagsan in aad sugtid, ilaa arintaas ay ka degeyso ama ay ka qaboobeyso.

Dhibaatooyinka qaar uma baahna oo kaliya in isla markaas aad ka hortegtid, lakiin waxay u baahanyihin in aad waqti siisid oo aad sugtid ilaa ay ka degeyso arintu, haddii kale adiga oo kulul iyo arrinta oo kacsan ayaa isla qarxaya.

Marka aad ka dhigto wax aan macna lahayn dhibka, wuxuu isu beddelaa mid awood badan lahayn raad weynna kugu yeelan. Buun buuninta iyo cabashada badan waa shidaalka dhibka sidii uu kusii badan lahaa.

Sababtoo ah haddii aad dab baxaya iska dayso isagaa ugu dambeyn iska damaya, laakiin haddii aad gaas kusii shubto waa sii holcayaa oo cirkuu gaarayaa. Dhibkuna sidaas buu ka dhiganyahay.

Haddii wax inagu dhacaan oo aan dhib u aragno, sida inaan qaylino walwalno bood boodno, adeegsano erayadan sida (Alla ba`ayeey, hoogayeey iwm) dhibku waa kaaga sii daraya, farxaduna waa kaa sii fogaanaysaa.

Muhiimad ha siinin

Haddaad soo geshid meel aad u quruxbadan oo ay yaalaan waxwalba aad jeceshahay, kadibna uu ku mudo qodax yar, aadna maanta oo dhan ku mashquushid qodaxdaas ku muday, waxaad iloobeysaa in aad ku raaxaysatid quruxdaas. Nolosha qofkuna waa sidaas oo kale. Haddii maanta oo dhan aad ku mashquushid, oo muhiimadda saartid dhibaatadda yar ee kusoo gaartay, waxaad ahaaneysaa qof murugeysan. Haddaba muhiimad badan ha siinin dhibaatadda yarka ah ee aad la kulmeysid noloshaada si aysan kuu ilowsiinin farxadaada.

Raadi Xalka

Duruufta iyo dhibka ku haysta haka dhigan cudurdaar ee kac oo meesha ka kac, waad ka awood badan dhammaan dhibka ku haysta waadna ka khatarsantahay dhibka ku haysta. Ogoow in dhibaato walba ay leedahay xal. Raadi xalka kuna dhaqaaq samayntiisa. Sidoo kale isku day in aad la wadaagtid asxaab, taas waxay kuu suurto gelinaysa in aad hesho xal badan oo kaa maqnaa.

Noloow Maanta

Maanta waxaad ka mid noqotay, liiska dadka loogu talagalay inay soo nabad kacaan, naftana lagu soo celiyo. Dheh Alxamdulilaah. Noloshu oo dhan waa Maanta, Hadda, xilligan aad nooshahay, xilligan aad aqrinaysid buuggan. Nabiga scw wuxuu yiri: "**Haddii aad waabariisatid ha sugin galabtii, haddii aad galabaysatidna ha sugin subaxda**".

Maanta aad joogtid ku nooloow saacadaheeda yar, waayo waxaa ku qarsoon sirta jiristaada, maanta waa xaqiiqo jirta, haddii aan rabno inaan si fiican u noolaano waa inaan ilownaa shalay iyo berri, waayo waxay innaga mashquulinayaan wixii aynu qabsan laheyn maanta.

Haddii aad maanta oo dhan ka murugoonaysid wixii tegey ama aad ka fakerayso waxa soo socda lagama yaabo in aad hesho farxad. Ma beddeli kartid wixii tegay awoodna uma lihid inaad garatid waxa soo socda marka maxaad u murugoon ama aad u welweli?

Maanta waxaad haysataa fursad, mardanbe ha dayacin jaaniskaaga. Ka faa`idayso wakhtiga aad joogto. Qaado warqad oo qorshee daqiiqad kasta meesha aad kuluminayso, wakhtigu waa sida seefta, goy inta uusan ku gooyn, jaanis ayaad haysataa ogoow weli waad nooshahay waxaad dhahdaa;

Maanta waxaan ku da'daalayaa sida aan u noqon lahaa muslim wanaagsan, Salaadaha ayaan waqtigeedi ku tukanayaa, Qur'aanka ayaan aqrinayaa, xuska Alle ayaan badinayaa.

Maanta waan farxi doonaa. Farxaddu waxay ka timaaddaa nafta gudaheeda.

Maanta waxaan isku dayi doonaa inaan maskaxdayda nadiifiyo. Waxaan baran doonaa wax waxtar leh, waxaan aqrin doonaa maado cusub, waxaan ka shaqeyn doonaa sidii aan u fahmi lahaa.

Maanta ayaan daryeeli doonaa jirkeyga, waan quudin doonaa oo nafaqeyn doonaa, mana dhibi doono mana dayici doono.

Maanta 3 qof ayaan ka farxinayaa oo wanaag ayaan u sameenayaa, umana sheegi doono.

Maanta waa la i jeclaan doonaa, oo waxaan ku hadli doonaa hadal wanaagsan, waxaan ula dhaqmi doonaa si edeb leh oo deeqsinimo leh, waxaana dadka siin doonaa ammaantayda, oo qofna eedayn maayo ama cidna uma raadinayo khaladaadka.

Maanta waxaan isku dayi doonaa inaan noolaado Hadda, xilligan oo kaliya.

Maanta waxaan ka fogaan doonaa cabsida, gaar ahaan cabsida farxad la'aanta, waana ku raaxeysan doonaa wax kasta oo qurux badan.

Shalay waala soo dhaafay

Aaway wixii tegay oo shalay ahaa? Miyaan soo celin karnaa? Miyaan arki karnaa? Jawaabtu waa mayya! wixii tegay waa xusuus ku jirta maskaxdaada, ma ahan wax la taaban karo, wixii tegay waa taariikh, ma tirtiri kartid waxna kama beddeli kartid. Waxay ahaayeen wax qoran, sabab ayayna ku dhaceen. Iska illoow Dhammaan wixii aad soo martay oo dhibaato ahaa, sababta oo ah masoo celin kartid way dhammaadeen. Hore u soco haka murugoon wixii lasoo dhaafay xasuustooda, maalin walba waxaad awoodaa xasuusyo cusub oo farxad leh in aad sameesid.

Ha ka murugoon wixii tegay oo adduunyo ah sababta oo ah Alle ayaa xikmaddiisa kugu siiyay inta aad haysatid ee dheh Alhamdulilaah. waxa soo socda ayaa ka wanaagsan wixii tegay. Mid marna ha iloobin casharkii aad ka baratay shalay! si aysan mar kale kuugu dhicin!

Iskana ilaali in aad dhahdid Maxaan sidaas u sameeyay? Waxa fiicnaan lahayd haddii aan sidaas samayn laha! sababtoo ah Nabiga scw wuxuu leeyahay: **"Haddii ay kugu dhacdo arrin, ha dhihin: Haddii aan sidaas iyo sidaas samayn lahaa, laakiinse waxaad dhahdaa "Qaddar Allaahu wamaa shaa'a facal" hadalka 'Haddii' waxay kuu fureysaa shaqooyinka shaydaan".**

Waxa kuu soo socdo ayaa ka quruxbadan waxad soo weyday

Berrito lama gaarin

Mustaqbalkaagu wuxuu ku xiran yahay waxa aad maanta qabato waxa aad maanta rajaynayso, iyo filashada dareen guul ee aad mustaqbalka filanayso. Mana wanaagsana in laga murugoodo wax kugu dhici doona waayo Alle oo keliya ayaa og waxay nolosheenu ku danbeen doonto, lakin anaga Alle wuxuu ina amray inaan khayr rajayno, Alle ayaa inoo gargaaraya marwalba adigu filo rajo fiican, ha niyad jabin, waad guulaysanaysaa.

Kac oo istaag intii aad murugoon lahayd qabo wax kasta oo kula haboon mustaqbalkaagana dhisaya, ha ujoojin caqabad kasta, caqabada laftigeeda fursada ka dhex baar, haddii aad maanta gaajaysan tahay hadii aad maanta dhibaatoonayso, beri waad dhergaysaa beri ayaad raaxeysaneysaa, haka welwelin mustaqbalkaaga ee horay usoco, ma waxaad hilmaan santahay dhammaan dadka guulaystay inay nolol adag soo mareen? bal kawaran haddii bilowgoodii hore ay raja dhigi lahaayeen miyey gaari lahaayeen guulo maanta? Jawaabtu waa maya. Dhammaan dadkaas guulaystay mustaqbalkooda ayay rajo fiican ka qabeen waxna meysan u arkayn noloshoodu say ahayd.

Maanta haddaad faqiir tahay,
berrito waxaad tahay taajir.
Maanta haddaad gaajonayso,
berri waad dhargaysaa.
Maanta haddaad raadineysid,
berrito waad heleysaa.
Maanta haddaad dhibtoonayso,
Ilaahay ayaa berri kaa faydaya.

Adigu ha noqon midka quusta,
Adigu ha noqon midka mustaqbalka ka murugooda,
Adigu ha noqon midka fashilka ka baqa.

Aniga, I aamin, qof aan fashilmin ma guulaysto, waddada guushuna ciyaar ciyaar laguma gaaro.Maguulaysto qof aan soo jabin, soo rafaadin, waxaad is wayddiisaa;

Meeqa mar bay khasaareen dadka guulaystay?
Meeqa mar bay guul daraysteen dadka guulaystay?
Meeqa mar bay murugoodeen dadka guulaystay?
Meeqa mar ayay gaajo ku seexan jireen dadka guulaystay?
Meeqa mar ayaa fikradahooda la diiday?
Meeqa mar ayaa layasay?
Meeqa mar ayaa la niyad jabiyay?
Meeqa mar ayey nolosha ku fashilmeen?

Waa maxay waxa aad adigu iyaga kaga duwantahay?

Mustaqbalkaagu wuxuu gacanta ugu jiraa rabigaaga, isagaana og xaaladdaada. Wuu kuu naxariistay xili uu ku abuuray. Ogoow, in nafi aysan dunidan ka tageyn ilaa ay ka dhameysato wixii Alle u qoray. Haday tahay risqi, hanti, caafimaad, carruur, lammaane, iyo nolol wanaagsan.

Shaqaysta oo u halgama
Sidii idinka oo waligiin aan dhimanayn,
una cibaadaysta sidii inaad hadda dhimanaysaan

Cabsida Mustaqbalka

C.I. Blackwood, oo ahaa agaasimaha dugsiga ganacsiga Blackwood ayaa dhahay: "Waxaan ka maqli jirey dadka iyagoo leh in 99% waxyaabaha aan ka cabsaneyno ama aan ka welweleyno ma dhacaan, laakiin hadalkaasi uma aabo yeelin ilaa aan aniga lafteyda si dhab u arkay. Maanta waxaan abaal weyn u hayaa tijaabadaas isoo martay, waxay I bartay cashar aanan weligey hilmaami doonin. Waxay I bartay inay doqonimo tahay in laga cabsado waxaan weli dhicin oo aynaan xukumi karin, lagana yaabo inaanay dhicinba. Xusuuso in maanta ay tahay berridii aad shalay ka cabsaneysay inaad ka hortagtid, weydii naftaada sideen ku ogaanayaa inuu dhicidoono waxa aan ka cabsanayo ama ka walbahaarayo".

"Waxaan u maleyn jirey in murugada haysta dadka oo dhan barkeed in aniga kjjrla I saaray, Waxaan ku noolaa muddo 40 sano ah nolol caadi ah oo dhibaatooyin midna laheyn. Marka si lama filaan ah bay iigu kulmeen hal mar lix mushkiladood oo kala daran waana kuwan:

1- Dugsigii aan lahaa oo aan maamuli jiray wuxuu ku dhowaaday inuu kaco oo albaabada loo xiro, waayo ardaydii wax ka baraneysay oo dhan waxay ku biireen oo ay galeen ciidamada, kuwii soo harayna way ka baxeen, iyagoo aan dhameysan waxbarashadii, sababtoo ah waxay heleen shaqooyin lacag badan.

2- Wiilkeygii weynaa wuxuu galay ciidanka, markaas waxaa igu dhacay walbahaarka ku dhici kara aabbe kasta oo uu wiil ka jiro goob dagaal.

3- Waxay bilowday dowladda Hoose ee Oklahona inay ka rarto dadka dhul ballaaran, si ay uga dhisto meel diyaaraduhu fariistaan, gurigeygii aan aabahay ka dhaxlay wuxuu galay dhulka la qaatay, waxaana ogaa in waxa la igu ceyminayo aanay ka badnaan doonin 10% qiimihii runta ahaa ee guriga iyo anigoo weliba waaya guri, markii ay ugu darneyd xaaladda guryo la'aantu, waxaana lahaa markaas qoys ka kooban lix qofood.

4- Ceelkii aan biyaha ka dhaansan jiray oo ku dhex yaalay beerteyda waa qallalay, haddaan ceel qotana wuxuu iigu kacayaa 500$, maxaa yeelay waxaa laga baqayaa meesha dhanba in lala wareego si looga dhigo meel diyaaraduhu fariistaan. Waxaan ku soo qaadan jiray biyaha teneg muddo laba bilood ah, waxaan ka baqay inuu xaalku sidaa ahaado inta uu dagaalku socdo.

5- Waxaan deggenaa meel u jirta dugsiga aan maamulo ilaa 8 Km lugaha baabuurkuna aad bay iiga gaboobeen oo haddii ay banjaraan lama helayo meel lagu hagaajiyo, waayo dagaalka dartii baa loo xiray dhammaan howlihii baabuurta ku saabsanaa. Marka waxaan ka cabsanayey haddii ay iga xumaadaan lugaha baabuurku inaan waayo waxaan ku tago dugsiga.

6- Gabadheyda weyn waxay dhameysay dugsiga sare, waxay rabtay inay Jaamacad gasho, aniguna ma heynin lacag aan kaga bixiyo kharashka jaamacadda, waxaan ka cabsi qabay haddii aan runta u sheego inay qalbi jabto oo ay murugooto.

Markaas galab baan go'aansaday inaan qoro dhammaan waxyaabaha aan ka murugoonayo, waxaan is dhahay, ma jiro aduunkan qof ay qabsatay dhibaatooyinkan ku qabsaday oo kale, caadana iima aheyn inaan daneeyo dhibaatooyinka yaryar ee la xallin karo, waxaanse ogaaday in mushkilooyinka hadda i hortaagan in aanan waxba ka qaban

karin, markaas baan qoray dhibaatooyinka aan kor ku soo xusay ee murugta igu dilay.

Markii muddo yar laga joogayba waan hilmaamay inaan qorayba, markii ay ka soo wareegtay 8 bilood maalintii aan mushkilooyinka qoray ayaa anigoo baaraya waraaqaheyga, waxaan ka dhex helay warqaddii aan ku qoray lixdii mushkilo ee nolosheyda halista geliyey, waxaan u akhriyey si xiiso leh, laakiin ma dhicin midna dhibaatooyinkii aan ka cabsi qabay ee welwelka iyo murugada igu riday, waxaanay u dhaceen sidatan:

1- Middii dugsiga ee aan ka baqanayey inay igu dhacdo arday la'aan darteed ma aanay dhicin, sababtoo ah dowladdii baa u fidisay gargaar dugsiyada laga barto xirfadda si loogu tababaro dadkii ku naafoobay dagaalkii, loona baro xirfado ay ku noolaan karaan, dugsigeygiina dadkii wuu qaadi kari waayey.

2- Wiilkeygii askarta galay nabad qab buu ku soo noqday.

3- Cabsidii aan ka qabay in beerta iyo guriga la igala wareego maysan dhicin maxaa yeelay meel hal mayl ii jirta ayaa laga helay ceel batrool ah, markaas ayaa dhulkii la iska dhaafay.

4- Middii ku saabsaneyd ceelkii qallalay, waxaan qoday ceel kale, markii ay beertii ii nabad gashay.

5- Middii lugaha baabuurka iyadana maysan dhicin oo lugihii baabuurkeyga waxba igama noqon.

6- Middii aan ka baqanayey inaan gabadheyda xaqiiqada u sheego in aanan bixin kareyn lacagta jaamacadda, iyadu way xallisantay oo markii la ii xil saaray shaqada dheeraadka ah bay I soo gashay lacag aan ku bixin karo kharashka waxbarashada gabadheyda intaan jaamacaddiiba la furin.

Dadka hadalkooda

Nabi Muuse wuxuu yiri: Rabbiyow dadku wey iga hadlayaan, iga badbaadi hadalkooda. Alle ayaa wuxuu ugu jawaabay Muusow anigu taas nafteyda xitaa kamaan badbaadinin, ee sidee baan kaaga badbaadiyaa adiga!

Allaah ayay wax ka sheegeen, Nabi Maxamed scw ayay wax ka sheegeen oo ay yiraahdeen waa saaxirlow, wuu waalan yahay, maxaad u malaynaysaa wixii kasoo haray labadooda? Ma joojin kartid hadallada dadka, laakiin ha u oggolaan hadallada dadka inay adiga ku joojiyaan.

Hadal wanaagsan haddaad kula hadashid
Waxay leeyihiin qofkaan waa daciif.

Kaligaaga haddaad noqotid
Waxay leeyihiin buufis ayaa haaya.

Wanaag haddaad u sameysid
Waxay leeyihiin istustus ayuu u samenayaa.

Qofka quruxda badan
Waxay leeyihiin waa fitno.

Qofka foolxun
Waxay leeyihiin waala imtixaanay.

Qofka taajirka ah
Waxay leeyihiin waa baqiil.

Qofka faqiirka ah
Waxay leeyihiin aqoon malahan.

Allaah wuxuu leeyahay: **"Yaysan ku walbahaar gelinin hadalkoodu"**. Marna haka murugoon dadka marwalba way hadlayaan marna ma raali gelin kartid, si kaste oo ay tahay, si kasta oo ay kuu xukmiyaan, wax kasta oo ay u qaataan adiga ha joojin ee joogtee wanaag samaynta iyo in aad u dhoola caddayso, salaanto, xushmayso, u naxariisato, soo dhowayso, cafiso, caawiso.

Ma aqaan furaha guusha,
laakiin furaha guuldaradu
waa isku dayga in qof waliba la raaligaliyo.' - Bill cosby

Iska ilaali dambiga

Qofka marwalba la imaanaya waxyaabaha Alle xaraam ka dhigay oo dunuub ah, wuxuu ku noolaanayaa ciriiri, murug, welwel iyo walbahaar, xitaa adduunka oo dhan haddii uu haysto. Alle wuxuu Qur'aanka ku leeyahay: **"Qofkii ka jeedsada xuskeyga (Qur'aanka) waxa u sugnaaday nolol ciriiri ah, waxaana soo kulminaynaa maalinta qiyaame isaga oo arag la' "**.

Ma jiro nasiib xun,
laakin waxaa jira dambi ilaahay ka careysiiyay,
Kadibna xaaladdu xumaatay.

---

40 Sano oo Dambi Ah

Xiliga nabi Muuse waxaa dhacay roob la'aan roob dhan maba soo da'ayo nabi Muuse dadka oo dhan ayuu kulmiyay si ay Alle roob u weydiistaan, kadib iyagoo Alle roob weydiisanaya roob dhan maba imaaanayo kadib ayaa nabi muuse Alle la hadlay wuxuu ku yiri "Ilahayeoow soo maadan ii balan qaadin haddii aan wax ku weydiisto in aad i siineysid" kadib ayaa Alle u jawaabay wuxuu ku dhahay: Nabi Muusoow, qof ayaa idinku dhex jira 40 sano i caasinayo oo dambi la imaanayo, qofkaas waa in uu idinka soo dhexbaxaa markaas ayuu roobka idin imaanayaa.

Nabi Muuse dadka ayuu u sheegay arrinkii wuxuuna ku yiri "Qof ayaa jira naga mid ah, kaas oo 40 sano Alle caasinayay; qofkaasi waa in uu halkan ka dhex boxo, kadib ayuu roobku inoo imaanayaa". Markaas kadib qofkii ayaa is gartay wuxuu yiri "Ilaheyoow maanta halkan hadaan ka dhex boxo dadka waan ceeboobayaa, ee Ilaheyoow dembigeyga dhaaf.

Ilaheyeoow adiga ayaan kuu laabtay". Hadalkaas markii uu yiri kadib isla markiiba roob ayaa yimid. Nabi Muuse wuu yaabay, qofkii muusan soo bixin roobkiina wuu yimid. Siday ku dhacday? Alle ayuu weydiiyay, isagoo leh "Ilaheyoow qofka muusan soo bixin roobkiina wuu yimid".

Kadib, Alle ayaa u jawaabay wuxuuna ku yiri: "Muusoow Qofkii aan kuu sheegay ayaa isoo laabtay, dambigiisana waan dhaafay". Kadib Nabi Muuse wuxuu yiri Ilaheyeoow qofkaas ii tilmaan aan u bishaareeyee. Kadib Alle wuxuu ugu jawaabay "Nabi Muusoow, adoonkeyga 40 sano ayuu i caasinayay waan asturayay maanta marka uu iisoo laabtay miyaan fadeexadeeyaa?" Yaaa Allaaah maxaa ka naxariis badan.

Alle dambi dhaaf weydiiso

Nin ayaa maalin u yimid Xasan Al Basri wuxuuna ka cabanayay roob la'aan, wuxuuna ku yiri: "Roob nooma da'in maalmahan, abaar daran baana na heysa" Wuxuu ugu jawaabay, "Alle dambi dhaaf weydiista" Nin kale ayaa u yimi wuxuuna ku yiri, "Waxaan ka cabanayaa faqri, waxaan ahay qof aan waxba heysan" Wuxuu ugu jawaabay, "Alle dambi dhaaf weydiiso" Kadib nin kale ayaa u yimi wuxuuna ku yiri, "Xaaskeyga dhawr sano ayaan wada joognaa wax caruur ah ma dhalin" Wuxuu ugu jawaabay, "Alle dambi dhaaf weydiiso".

Dad meesha joogay ayaa weydiiyay, "Mar kasta oo qof cabasho kuula yimaado waxaad siineysay hal waano oo ah inay Alle dambi dhaaf weydiistaan keliya". Hasan Al Basri wuxuu ku yiri, "Miyaydaan maqlin hadalkii Allaah uu Quraanka inoogu sheegay marka uu ka waramayay Nabi Nuux "Waxaan ku dhahay dambi dhaaf weydiista rabigiin, isaga ayaa dambi dhaafid badan, wuxuu u diri samada roob aan kala go'ayn, wuxuu idiin kordhinayaa xoolo iyo caruur. wuxuu idiin yeelayaa janooyin (beero waaweyn) wuxuu idiin yeelaya wabiyaal socda" Waxaadna xasuusataa aayada Alle oo aheyd "Alle ma ciqaabayo ilaa inta ay dambi dhaaf dalbanayaan".

Dadka oo dhan wey qaldamayaan

Miyaad ka murugeesantahay dhamaan dambiyada aad geshay sida sinada, dilka, beenta, salaad la'aanta, iyo dambiyo kale oo badan, hadaba kaalay Alle wuxuu rabaa dhamaan dambiyadaada in uu dhaafo, Alle wuxuu leeyahay "**Alle wuxuu doonayaa inuu idinka Toobad aqbalo**".

Nabiga scw wuxuu leeyahay: "**Ibnu Aadam kasta wuu danbaabaa, kuwa danbaabana waxa ugu khayr badan kuwa toobad keena**". Marwalba waxa inaga dhacaya danbi, sidaa darteed ayaa Ilaahay ina faray inaan isaga waydiisano danbi dhaaf markasta iyo naxariis. Alle wuxuu leeyahay "**Waxad ku dhahdaa Nebi muxamadow adoomahayga xad gudbay haka quusanina naxariiska Alle, allena waa dhaafa danbiyada dhammantood**".

Alle waa uu ku farxaa markay ay u soo laabtaan adoomadiisu, sida uu nabiga scw inoo tilmaamay "Alle waa kaga farxad badan yahay marka adoonkiisu u soo laabto una towbad keeno, sida nin safar ah oo maraya meel cidlo ah oo wata neef geela oo ay sahaydu u saaran tahay, kadibna neefkii ka baxsadey oo gaari kari waayey oo ka quustey, markii uu daaley oo tacbaan noqdey geed iska jiifsadey oo cabaar ka dib soo toosay neefkiisii geela ahaa oo dul daaqaysa kadibna intuu soo boodey ayuu yiri "**Allahayow anna Rabigaa ayaan ahay adna adoonkaygii baad tahay, farxada oo ka tan badatey awgeed**".

Towbadu waxay u baahantahay dhawr shuruudood oo la rabo inaad la timaado, si towbadaadu u noqoto tawbad sax ah:

1- Inaad danbigii joojiso.
2- Inaad go'aansato inaanad dib ugu laabanin danbigii.
3- Inaad ka shallayso ama aad ka murugooto danbigii.
4- Inuu wixii xaq dadka lahaayeen oo denbigaas ka dhashay dib u gudo.

Hadaba, muxuu samaynayaa qofkii danbi ku dhaco. Nabiga scw wuxuu yiri: **"Majiro adoon danbaabay oo hagaajiyey waysada, kadibna u kaca salaad oo tukada laba rakcadood, kadibna Ilaahay danbi dhaaf waydiista (haduuba sidaas yeelo), Ilaahay wuxuu u dhaafa danbigii"**. Hadii danbi kaa dhaco, kac oo wayso qaado oo sifiican u waysayso kadibna laba rakcadood Ilaahay u tuko. Markaad salaada ka baxdana gacmahaaga kor u taag Alle waydiiso danbi dhaaf. Alle wuu kaa aqbalayaa, waanu kaa dhaafayaa danbigii, xitaa meeshii danbiga lagu qoray waxa laguugu badalayaa xasanaat (Ajar).

Talooyin muhiim ah:

- Badso Camalada wanaagsan si ay u tirtiraan xumaanta.
- Haka quusanin naxariista Alle waligaa.
- Dareen foolxumada danbiga iyo ciqaabkiisa aduun iyo aakhiro.
- Ka fogow meelaha denbiga kuu horseedaya.
- Yeelo saaxiibo wanaagsan oo kugu kaalmeeya wanaaga.
- Badso ducada iyo xuska Ilaahay.

Dheh alxmdulilaah

Wax ma maqli kartaa?
Wax ma arki kartaa?
Ma urin kartaa?
Ma dareemi kartaa?
Ma socon kartaa?
Dheh Alxamdulilaah

Dheh Alxamdulilaah haddii aad adigu caafimaad haysato, waxa jira malaayiin xanuuno qaba.

Dheh Alxamdulilaah haddii aad adigu miyir qabto oo aadan waalnayn, waxa jira kumaankun waalan oo xir xiran.

Dheh Alxamdulilaah haddii aad aqrin karto qoraalkan, waxa jira malaayiin aan indho lahayn iyo kuwa aan wax aqriska aqoon iyo kuwa aan iftiin koronto haysan oo mugdiga ku nool.

Dheh Alxamdulilaah haddii aad haysato maqal waxa jira malaayiin aan waxna maqlin, jecel maalin uun in ay wax maqlaan.

Dheh Alxamdulilaah haddii aad adigu xoolo haysato waxa jira kuwo maalin walba baahi udhinta.

Dheh Alxamdulilaah haddii carruur illaahay ku siiyay waxa jira kuwa aan waxbana dhalin, maalin walbana ku ducaysta in ay ilmo dhalaan.

Dheh Alxamdulilaah haddii aad adiga tahay qof muslim ah waxa dunida kunool boqolaal aan muslim ahayn.

Lama soo koobi karo waxa uu Alle ina siiyay oo nimcooyin ah. Alle waxa uu Qur'aankiisa ku leeyahay: **"Haddii aad isku daydaan in aad tirisaan nimcada Alle, masoo koobi karaysaan".**

Ha ku dhuminin waqtigaaga tirinta dhibaatada, yaysan kuu muuqan keliyah waxyaabaha aadan haysan, xusuuso oo ku mahadceli nimcooyinka Alle ku siiyay.

Waxaad halkan ku qortaa nimcooyinka Alle ku siiyay ee mudan inaad ugu mahadceliso.

Waxa loo baahanyahay in aan mar walba ku shukrino Alle nimcada uu ina siiyay, oo aan mar walba dhahno Alxamdulilaah; "**Illaahow adaa nasiiyay ee noo siyaadi**" Haddii aad meel ka dhimantahay ha is dhihin meeshaas ayaa kaa maqan ee Alle ku shukri soona xusuuso in dunida ay ku noolyihiin dad adiga kaa liita kun jeer.

Ilaheyoow markani waxba kaama codsanayo,
lakin waxaan kugu mahadnaqaya
waxwaliba ood isiisay.

Xikmado farxadda ku saabsan

Haddii ay farxaddaadu ku xidhan tahay waxa qof kale sameeyo, waxa aan u malaynayaa dhibaataa ku haysata.
– Richard Bach

Ha illaawin afkaaga looma abuurin oo keli ah in uu wax cuno hadal batana, ee sidoo kale, waxa loo abuuray in uu dhoolla-caddeeyo . *– Maxamed Radbaan*

Farxad waxa aad heli kartaa marka aad awooddo in aad naftaada ka xoreyso dhammaan waxyaabaha kaa jeedin kara farxadda. *– Saul Bellow*

Waxa farxadda samaynayaa ma aha waxa aynu haysanno inta ay le'eg yihiin, laakiin waa intee in le'eg baynu ku raaxaysannaa. *– Charles Spurgeon*

Farxaddu ma aha haysashada wax aad rabtay, ee waa mahadinta waxa aad haysato.

Haddii aad faraxsan tahay, farxaddu iyada ayaa ku soo doonanaysa. Sababta oo ah farxaddu waxa ay timaaddaa meeshii farxadi taallo! *– Yogi Bhajan*

Si aad u faraxdid waa in aad adeegsataa iftiinkaaga kuu gaarka ah! *– C.E. Jerningham*

Qofka faraxsan ma aha qof ku jira xaalad aan isbedbeddalayn, laakiin waa qof ku jira dabeecad aan isbedbeddalayn. *– Hugh Downs*

Waxa aynu kala doorannaa farxadda iyo murugada ka hor inta aynaan la kulmin. – *Khalil Gibran*

Sababta aasaasiga ah ee farxad la'aantu weligeed may noqon xaalad, laakiin waa sida aad u aragto xaaladda. – *Napoleon Hill*

Ha u oggolaan farxaddaadu in ay ku tiirsanaato walxo aad waayi kartid. – *C.S. Lewis*

Habka ugu fiican ee naftaada loo farxad geliyo waa in aad qof kale farxad geliso. – *Mark Twain*

Farxaddu waa marka fekerkaaga, odhaahdaada iyo ficilkaagu iswaafaqaan. – *Mahatma Gandhi*

Laga yaabaa in waxqabadku aanu badanaa keenin farxad; balse wax farxad ahi kuma jirto waxqabad la'aanta. – *Benjamin Disraeli*

Marka aan qof wax siiyo ee aan eego wajigooda, waa ay i farxad gelisaa. – *Jackie Chan*

3

AWOODDA MASKAXDA

"Adigu ma tihid sidaad isu maleynayso, laakiin waxaa tahay waxaad ku fekerayso"

- Normann Bill

Badel Fekerkaagu

Noloshaadu waa waxa fekerkaagu abuuro. Xaaladeenna nololeed waxaa abuuray waa sida aan u fikirayno. Inta aad nooshahay waxa ugu weyn oo Farxad ama murug ku dareensiiya waa sida aad u fakereyso. Haddii fikradaheenu wanagsanyihiin, waxaan noqoneynaa dad Farxad ku nool, haddii ay naga adkaadaan fikrado xunxun waxaan noqoneynaa dad aan farxad ku nooleen. Haddii aan heysano fikrado cabsi ah, waxaan noqoneynaa dad cabsado oo fulay ah, Haddii aan ku fekerno guul darro waan ku fashilmeynaa qorsheheena.

Wuxuu yiri Emerson; "Ii sheeg waxa qofka maskaxdiisa ku wareegaya aniguna waxaan kuu sheegayaa qofkuu yahay". Sida runta ah qofku ma noqon karo waxaan aheyn wuxuu ku fekerayo ama ku haminayo. Waxaan aaminsanahay in mushkiladda ugu weyn ee na hortaagan dhamaanteen ay tahay sidaan u dooraneyno fikrad wanaagsan oo toosan. Haddii aan mushkiladaas xallino dhammaanteen, dhibaatooyinkeenna oo dhan waa xallismayaan.

Albert Einstein, ayaa mar wax laga waydiiyay dhaqaale xumo adduunka ka jirtay qarnigii 20aad qaybtiisii hore iyo sida looga bixi lahaa, wuxuu ku jawaabay "Kuma xallin karno dhibaatooyinka ina haysta innagoo adeegsanayna isla fekerkii aynu qabnay markii aynu dhibaatooyinka abuurnay". Marka uu qofka beddelo fikradiisa xagga dadka ama sheyga wuxuu arki doonaa in dadkii iyo sheygiiba isbeddeleen.

Qofka ma dhibaan dhacdooyinka, waxaa dhiba sida uu u qiimeeyo ama uu u qadariyo dhacdooyinkaas. Qiimeynta dhacdooyinka waa arrin qofka u gaar ah isagoo dhacda kasta u qiimeynaya siduu isagu u arko ama uga fekero."

Marka waa in aan ku da'daalnaa si aan ugu noolaano farxad iyo xasilooni, in aan maskaxdeena ka buuxino fikraddo wanaagsan ee inoo hogaaminaya wadada farxadda.

'Haddii aanad shay jeclayn, beddel.
Hadii aanad beddeli Karin,
beddel sida aad u aragtid iyo
dhanka aad ka eegaysid.

– *maya angelou*

Ficilkaagu waa dareenkaagu

Ma awoodi karno inaan wax ka beddelno dareenkeena, laakiin waxaan beddeli karnaa ficilkeena, waayo haddii aanu ficilka beddelno waxaa is beddelaya dareenka. Wadadaas ayaa ah kan ugu dhow ee farxadda ku geynaya. Waa inaad is yeelyeesho ood isu muujiso inaad Farxad iyo barwaaqo ku jirto, markaas Farxad iyadaa ku soo aadaysa iyadoo socota, haddaba tijaabi hadda arintan oo ah, beddel Ficilkaagu si dareenku isu beddelo, wejiga furfur, dhoola caddeey, ku dhawaaq ereyo macaan badan, ku mahadceli dhamaan waxyaabaha aad heysatid iwm. Marka fiiri sida dareenkaasi isu beddelo. Haddii aad faraxsan tahay oo aad muujisid, farxaddu iyada ayaa ku soo doonanaysa. Sababta oo ah farxaddu waxa ay timaaddaa meeshii farxadi taallo!

Wiliam Jemes oo caan ku ah cilmi nafsiga, wuxuu yiri; "Waxaad moodaa in dadku aaminsanyihiin in ficilku ka dambeeyo dareenka, laakiin sida runta ah ficilka iyo dareenku waa wada socdaan, iskumar bayna dhacaan, taas oo ah haddii aan ficilka xukumo isla markaana aan si dadban uga adkaaneyno dareenka, ficilku wuxuu u hogaansan yahay rabitaankeena ama amarkeena. Markaan ficil sameeno waxaa raacaya dareenkii isla markiiba".

Fikirka Wanaagsan

U fikir si wanaagsan wax kastana ka fiiri dhanka wanaagsan, markastana filo khayr iyo wanaag waad heli doontaa, sababta oo ah Ilaahay wuxuu leeyahay: "**Adoonkaygu khayr iyo wanaag hadba kuu iga fishuu iga helaa**." *Xadiis*

Dareen rajo xumo waa iyadoo qofka dareenadiisa caadiga ah ay weheliso rajo xumi, wax kastana ka eegaya dhanka xun (negative), rajo xumidu ma ahan wax kale ee waa filashada qofka oo xumaata taas oo ah in sawir kasta ee uu dadka, waxyaabaha iyo mustaqbalka ka aaminsanaa uu

xumaado, saamayntan ayaa sababaysa inuu qofku dareenkiisa isu bedelo mid murugaysan, walbahaarsan, walwalsan, niyad jabsan.

Hadaan qiso yar oo uu qoray caalimka weyn ee la yiraahdo Ibrahim Al fiqi soo qaato, taasoo uu buugiisa la yiraahdo positive thinking (Fikirka Wanaagsan) ku qoray. Waxa uu buugiisa ku tilmaamayaa in laba wiil oo dhalinyar ah, oo meel kawada shaqeenayey. Labada dhalinyarada ah waxaa lakala dhihi jiray Samiir, iyo Muncim. Labadaas dhalinyaro mudo ka bacdi ayaa looga wacay shirkadii ay ka shaqeenayeen. Waxa ayna ku dhahday shaqadiina waan ka maaranay.

Arintaas markii shirkadii labadii dhalinyarada ahaa u sheegtay, dhallinyaradii aad bay u murugoodeen. Mid ka mida dhalinyartii wuxuu dhahay hadii shirkadan naga maarantay berito mid kale ayaan heleynaa, shaqo kale ayaan heleynaa, mid ka fiican ayaan heli karnaa ee aynu raadsano, kii kalana wuxuu yiri maya sheekadu sidaas ma aha meeshaan shaqo lama heli karo, shaqadu way adagtahay inaad hesho, shaqooyinka way wada buuxaan, cid ina qaadanayso ma jirto, wuxuuna ku calaacalay in shirkadu dulmiday oo denbi ka gashay.

labadii nin way kala tageen kii dhinaca fiican wax ka eegay markiiba shaqo ayuu raadsaday wuxuu galay meela badan codsiyo ayuu u qortay mudo ka bacdi markii dambe banki ayuu shaqa ka helay, bankigii buu kor uga sii kacay hore ayuu u sii socday ilaa uu noqday qof bankiga farac kamida maamulaya. Kii kale halkuu ku dambeeyey? waxaa uu ku dambeeyey murug, walbahaar iyo in maalin kasta yiraahdo waalay dulmiyey si khaldan baa meesha la iiga buriyay ka dibna noloshiisa ay noqoto nolol aan raaxa lahayn ka dib uu shaqo waayo ka dib hurdada iyo telefishanka badsado.

Sheekadan waxa ay tilmaamaysaa qofka waa sida uu u fikiro hadii fikirkaagu aad dhinaca wanaagsan ka fiirisid oo aad ogaato noloshan inaad wax qabsan karto way kuu wanaagsanaanaysaa noloshu dhinaca fiicana waad ka galaysaa.

Dhinaca aad ka fiirisid ayay
maskaxdaada oggolaanaysaa.
Wax wanaagsan ayaa noqon kara wax xun,
haddii aad ka eegto dhinaca mugdiga ah.
Wax xun ayaa noqon kara wax fiican
haddii aad ka eegto dhinaca iftiinka ah.

Is-moogsiinta

Si aad u nolaatid nolol farxad badan waa in aad waxyaabaha qaar kasoo qaada inaysan dhicin oo kale, waa in aad iska indha tirtaa, kana soo qaadaa in aadan arkin oo maqlin, si ay waxwalbo wanaagiisa usii jirto. Haddaad baratid is-moogsiinta waxaad xalisay boqolkiiba konton (100/50) dhibaatooyinkaaga.

Hadda kahor ayaa waxaa dhacay nin boqor ah wuxuu aad iyo aad u jeclaa Hilibka, kadib shaqaalihiisa mid ka mid ah ayaa wuxuu weydiiyay hilibkan sidee loo sameeyaa aadka u macaanbadan. Kadib boqorka waxaaa loo geeyay shaqaalaha jikada ka shaqeeyo.

Markaas waxay shaqaalihii bilaabeen in ay boqorka tusaan hilibka sida loo sameeyo. Markaas ayaa boqorkii lagu soo wareejiyey meesha wax lagu qalo. Wuxuu arkay in gawricidii neefka dhiig badani ka soo baxay, kadibna dhiiga ayaa laga dhaqay, waala jarjaray, dabka ayaa la saaray, markaas ayaa loo keenay.

Boqorkii marka uu arkay sida loo sameenayo iyo sida loo qalayo, dhiiga iyo waxyaabahaas oo dhan wuxuu yiri: marka aan arkay waxyaabaas oo dhan cunitaanka hilibka lo'da waanba nacay. kadib shaqalihiisa mid ka mid ah wuxuu ku dhahay "**Boqorkeygiyoow Quruxda waxwalba waxay ku jirtaa in aadan ogaanin asalkiisa, in aadan sii guda gelin**".

Maxaa muhiim kuu ah?

Waxyaabaha ugu wanaagsan ee ay tahay qofku in uu ogaado inta uu nool yahay waxa ka mid ah, fahmidda iyo kala garashada waxa u muuhiimka ah iyo waxa aan muhiimka u ahayn, waxa ay tahay in uu qabashadeeda diyaar u noqdo iyo waxa ay tahay in uu is-moogesiiyo, waxa ay tahay in uu ka jawaabo iyo waxa ay tahay in uu ka aamuso.

Qofka caaqilka ah waxa lagu tilmaamaa, hadday fal tahay iyo hadday ficil tahay ba, qof goor kastaba garanaya waxa u habboon ee ay tahay in uu sameeyo, xilliga ugu habboon ee ay tahay in uu sameeyo iyo weliba sida ugu habboon ee ay tahay in uu u sameeyo. Taa macnaheedu waa qof aan wax walba isaga dhaqaaqin samaynteeda, laakiin og waxa uu dhahayo, waxa uu dhaafayo, halka uu cagta dhigayo iwm.

Qofku intaas ma fahmi karo haddii uu isagu is-fahmin oo aan is-baran. Qofku ma awoodo in uu dunida muuqata si xikmadaysan u maamulo haddii uusan dunida gudihiisa ku qarsoon si fiican u baran.

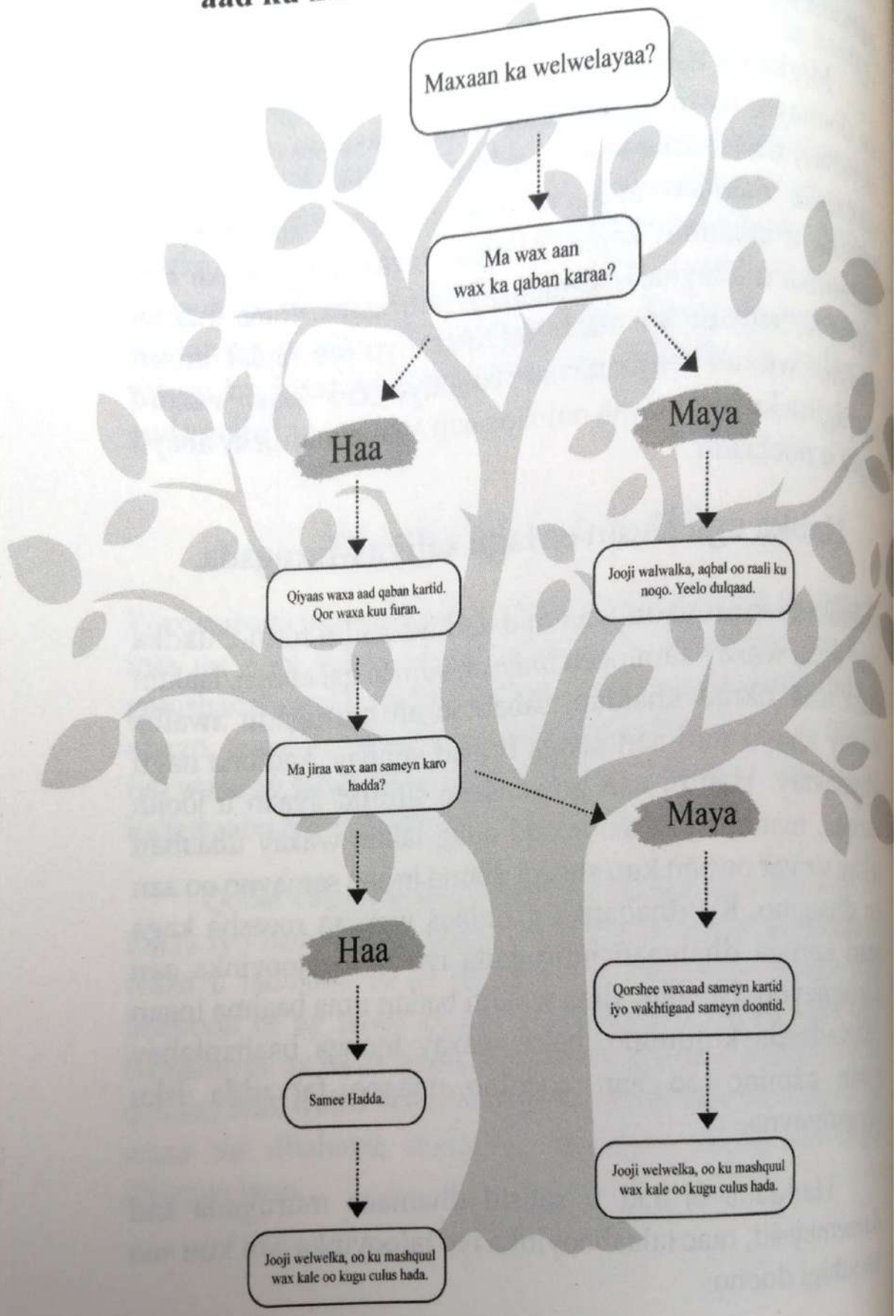
Marka uu is-barto, ee uu fahmo qofka uu yahay, waxa uu doonayo, waxa uusan doonaynin, waxa uu awoodda u leeyahay, waxa aan awoodda u lahayn, sida uu rabo in uu u noolaado, markaas ayuu si wanaagsan oo xikmadaysan nolosha u maamuli karaa. Markaas ayaa qofku waxa aan muhiimka u ahayna iska-moogaysniin karaa. Intaa inta ka horraysa, wuxuu ku mashquulayaa riyo iyo hadaf uusan lahayn, wuxuu buuxinayaa baaldiyo cid kale, wuxuu waqtigiisa ku luminayaa nolol oo aan ahayn middii ay ahayd in uu u noolaado.

Habka ugu fiican ee lagu xaliyo Murugada.

Maaraynta murugadu waa mid aad iyo aad u fudud, dadka qaar ayaa waxay aamineen inaysan suurto gal ahayn, laakiin taasi waa fikrad khaldan, sababtoo ah murugadu awalba waxay ahayd mid aan anaga fursad siinnay, kadibna nagu waynaatay. Haddii aan go`aansano sifufud ayaan u joojin karnaa, mana u baahna shaqo adag lakiin waxay ubaahan tahay sir yar oo aan kuu sheegi doono in aan samayno oo aan ku dhaqano. Ku dhaqanka arrintaas waxaan meesha kaga saari karnaa dhamaan murugada iyo dhibaatooyinka aan dareemeyno. I aamin, xitaa wakhti badan uma baahna inaan daawadeeda kulumino, balse waxay inooga baahantahay inaan aamino oo aan aqbalno anagoo farxadda isku diyaarinayna.

Haddaba Si aad u xalisid dhamaan murugada aad dareemeysid, raac talaabooyinka iyo talooyinka aan kuu soo bandhigi doono.

Adeegso Geedka tashiga ee kaa caawinaya qaabka aad ku xalin leheed dhibaatooyinka Nolosha.



Adeegso Geedka tashiga Isweydii su'aalahan:

1. Maxaan ka welwelayaa? (Qor Jawaabta)

_____

_____

_____

2. Waxaas aan ka welwelayo wax maka qaban karaa?
(Kala dooro MAYYA ama HAA adigoo raacsiinaya sababta)

Mayya_____

(Haddii Jawaabtu ay noqoto MAYYA, oo aanan xal laheyn arrintu, maxaa loogu murugoonayaa wax aan la heli karin? Aqbal Qadarta Alle oo yeelo dulqaad).

Haa_____

(Haddii Jawaabtu ay noqoto HAA, waxaad qiyaastaa dhammaan waxa aad qaban kartid. (kadibna qor waxyaabaha aad sameyn kartid).

_____

_____

_____

3. waxaad is weydiisaa ma jiraan wax hadda aan sameyn karo?
(Haa ama Mayya).

Haa_____

(Haddii Jawaabtu ay noqoto HAA, Go'aan qaado oo sameey hadda Yeelo Dulqaad. Siidaa walwalka).

Mayya_____

(Haddii Jawaabtu ay noqoto Mayya, waxaad is weydiisaa, Maxaan sameyn karaa iyo waqtigee ayaan sameyn doonnaa? kadibna siidaa walwalka, kuna mashquul waxyaabo kale oo muhiim kuu ah).

Ka hor tag ayaa ka wanaagsan daaweynta

Dadka oo dhan waxay doontaan daawo haddii ay jirradaan, waxaa kasii fiican in laga hortago jirrada inta aanay dhicin. Alle wuxuu na siiyay maskax aan ku fekerno aan ku qiyaasi karno waxyaabaha ka dhalan kara ficiladeena ama imaan doona. Haddaba ha sugin dhibaatadda ilaa ay ka imaaneyso, isku dey in aad ka hortegtid inta aysan imaanin.

Haka dhuumanin dhibaataddu

Mid ogow, in murugada looga adkaan karin dhuumasho, orodna looga baxsan karin, lakiin waxaa looga adkaan karaa in laga fekero sababaha keenay, sababtoo ah murugada qofka ugama yimaado dibadda ee waa wax ka soo dhex baxo naftiisa gudaheeda.

Maxay kula tahay in dadka badankoodu sameeyaan? aad ayey u yartahay in qofku isku mashquuliyo baarista xaqiiqooyinka dhabta ah. Haddii xitaa qofku isku daya inuu baaro xaqiiqada dhabta ah, wuxuu doortaa waxyaabaha aan ka hor imaaneyn markaas fikradda maskaxda ugu jirta, wuxuuna ka doortaa waxyaabaha waafaqsan habka uu doonayo inuu ku xalliyo dhibaatooyinkiisa, waana ka dheeraadaa arrimaha adadag ee naftiisu diidayso.

Arrintaas waxaad ku xallin kartaa in marka aad baarayso dhibaatada iyo mushkiladda adiga ku haysata aad ka dhigto sidii adigoo qof kale u baaraya oo kale, taasina waxay kuugu caawineysaa inaad dhexdhexaad ka noqoto xaqiiqada la baarayo. Marna qofka ma gaari karo go'aan caqligal ah oo mushkilad xallin kara haddii uusan si fiican u baarin, qeexin, ogaanin dhibaataddu halka ay ka timid.

Waa Maxay Dhibaataddu?

Markii aad naftaada u sheegto oo aad sharaxdid dhibta ku heysa, aadna qortid, waxaad ogaan kartaa markaas talabooyinka ugu wanaagsan ee aad qaadi karto, si aad u xalisid murugtii aad dareemeysay.

Gudoomiyaha Jaamacadda Hebert E. Hawkes wuxuu awood u helay inuu caawiyo 15kun oo arday kuna caawiyey inay ka badbaadaan walbahaarka wuxuu leeyahay; "Sababaha keena walbahaarka badankood waxay ka yimaadaan in dadku isku dayaan inay go'aan gaaraan iyagoon xaddidin mushkiladdii, welina aan haysan warbixino iyo tiro-koobyo u ifinaya xallinta mushkiladda".

Haddii aan la koobin xaqiiqooyinka lama xallin karo dhibaatooyinka ina heysata, haddii aan isku dayno inaan ka baxno dhibaatooyinka innagoo marka hore ogaanin sababaha keenay, wax suurta gal inoo noqonaya ma jirto. Haddii dadku waxyar waqtigooda ka mid ah gelin lahaayeen in ay baaraan waxyaabaha u keenay murugta iyo walwalka waxay ku noolaan lahaayeen nolol xasiloon oon walbahaar leheen".

Waxkasta sabab ayey u dhacaan?

Qof kasta wuxuu mararka qaarkood la kulmaa xaaalado adag, uusan garaneyn sida uu u maareyn lahaa dhibaatadaas waxaa jirto farsamo lagu magacaabo "5 why's" oo uu soo saaray Sakichi Toyoda, oo ah ganacsade reer Japan ah, hal-abuure ah, ahna aasaasaha Toyota Industries, farsamaddaas Waxay caan noqotay 1970-yadii, Toyota wali waxay u isticmaashaa xalinta dhibaatooyinka maanta. Adeegsiga 5 Whys ayaa kaa caawin doona inaad hesho sababta asalka u ah dhibaatada ku heysta, waxayna kaa ilaallin doontaa soo noqashada dhibaatadda.

Qaabka waa mid aad u fudud, markii dhibaato dhacdo, waxaad raadineysaa sababta asalka ah ee ka dambeesay dhibaatadda, markasta asalka dhabta ah ee dhibaatada aad hesho, waa markasta uu kuu fududaado xalka helitaanka sababta ay dhibaatadaas u dhacday. Waxayna sidoo kale kaa caawineysaa in aad baabi'iso asalka dhibka ku heysta markaasine waxaa kuu fududaaneyso in aad iska ilaaliso soo noq-noqoshadda dhibaatadaas.

Dad badan ayaa u maleeyo in ay ogyihiin sababta dhibaatadda heysata ugu dhacday, laakin marka aad sifican u dhax gasho dhibaatadda heysata waxaad ogaaneysaa wax kale in ay jiraan oo ka dambeeyey.

1- Marka horre qeex dhibaatadaadda gaarka ah. Kadib meel ku qor.

2- Is Weydii ugu horeyn Maxay dhibaataddan u dhacday? Jawaabtana meel ku qor.

3- Isla jawaabta aad bixiyey Iska weydii shan jeer "**Sabab?**" adigoo 5ta mar jawaab ka bixineyso sababtaas kadib waxaad heleysaa sababta gunta asalka ah ee ka dambeysay dhibaatada ku heysta tusaale ahaan:

Maxaad markasta aad imtixaanka iskoolka ugu dhacdaa?

Su'aal 5 sabab	**Jawaab**
Waa maxay Sababta aan imtixaanka ugu dhacay?	Imtixaanka waqtigeed kuma baranin oo waqti ma siinin
Waa maxay Sababta aan waqti badan u siinin?	Sababtoo ah asxaabteyda ayaan ku mashquulay.
Waa maxay Sababta aan asxaabteyda ugu mashquushay?	Sababtoo ah waxaan jeclahay in ayaga in badan waqti la qaato, waana ku raaxeystaa la'ag joogooda.

Waa maxay sababta ayaga aad u jeceshahay in aad waqti badan la qaadato?	Sababtoo ah aniga iskoolka muhiim gooni ah iima lahan.
Sababta: Iskoolka iyo waxbarashada muhiim kuuma ahan	

5 Why's micnaheedu waa 5 mar oo wareeg ah in aad is weydiiso "Sabab", laakiin markasta uma baahnid 5 wareeg, mararka qaarkood 3 ama 4 mar ayaad ku ogaan kartaa sababta rasmiga keentay ee dhibaatada ku heysta.

Farsamadda 5 Why's hadafkeedda koowaad waa in la helo gunta dhibaatada si ay u fududdaato xalka. Waxaa muhiim ah in aad daacad ka noqoto jawaabaha aad bixineyso, mararka qaar waxaa laga yaaba in sababta asalka ah ay kula noqoto wax aadan fillaneyn, laakin xalka wuxuu soo dhawaada marka la helo dhibaatadda ama meesha uu cudurka ka bilowday.

"Haddii aadan weydiin su'aalaha saxda ah, mahelaysid jawaabaha saxda ah.

- Edward Hodnett

La tasho asxaabtaada

Waxaad raadisaa saaxiib aad ku kalsoon tahay una sheeg dareenkaaga. Haddii aad arintaas sameysid waxaad heleysaa xal badan oo kaa maqnaa iyo in aadan dareemahaaga qarsanin, sababtoo ah qofka oo dareenadiisa qarsada waxay u keeni kartaa cudurro badan oo nafsi ah. Iskudey in aad ka hadashid dareemahaaga, laakiin saaxiibkaaga waa inuu ahaado saaxiib wanaagsan oo murugtaada murugtiisa ah, ku fahmaya, kula fakeraya, sirtaadana qarinaya!

Go'aan adag

Sida runta ah 50% murugada waxaa baabi'iya inaad gaarto go'aan toosan, 50% ka soo harayna wuxuu dhammaanayaa markaad guda gasho fulinta go'aanka aad gaartay. Sidaas waxaad kaga badbaadaysaa 100% murugtii aad dareemi jirtay, taasina waxay suurta gal noqoneysaa markaad raacdid tallaabooyinka afarta ah ee hoos ku xusan:

1- In si caddaan ah loo qoro sababaha keenay walbahaarka.
2- In la wada qoro tallaabooyinka suuragalka ah ee la qaadi karo si loo tirtiro walbahaarka.
3- In la doorto tallaabada ugu habboon ee la go'aansado.
4- In lagu dhaqaaqo fulinta go'aankii la gaaray.

Marka aad go'aan gaarto ee aad bilowdid fulintiisa ku feker oo keliya natiijooyinka ka dhalan doona iyo sidaad ku gaari laheyd, wax kale ha is ku dhiibin, sida shakiga iwm. Ha u oggolaan fekradaha qaar inuu ku cabsi geliyo ama kaa horistaago in aad horay ugu socoto fulinta go'aamadaada.

Isbaddal

Isbaddal waa: "Marxalad ama Xaalad qofka ku jiro uusan ku qanacsanayn, rabana inuu u gudbo marxalad kale uu ku qanacsan yahay taas oo u horseedo farxad". isbadalkuna waa mid ka mid ah wadooyinka waaweyn ee Farxadda iyo guusha loo maro. Waxaa uu ka bilaawdaa ruuxu inuu garto ama ka fikiro waxa xun ee uu ku sugan yahay, iyo dhibaatada uu naftiisa ku hayo. Kadibna uu doorto wado cusub oo uga baxo dhibaatadaas.

Si aad idbaddal u sameeso waxaad u baahantahay 2 shay oo kala ah.

1- **Aamminid**: Marka aad rabtid inaad is badal sameeysid ugu horayn waa inaad aamiintaa inaad isbadal sameykartid oo aad ka bixi kartid noloshan ciriiriga ah ee aad ku jirtid, ugana gudbi kartid nolol farxad. Waa inaad sidoo kale aamintid in noloshaada aad wax ka bedeli kartid guulna aad gaari karto.

2- **Rabitaan**: Waa in ay kaa go'an tahay inaad isbedel samayso, guulna aad gaadho, aduunkana aad wax ku soo kordhiso. Markaas ayaa natiijada isbadalka aad ku raaxaysan kartaa.

Baddel dhammaan waxyaabaha
aanad ku faraxsanayn,
halka aad ka sugi lahayd
inta ay duruufuhu isbaddalayaan.

Sida aad ugu bixi leheyd dhibaatooyinka dhaqaale

Waxaa lagu caddeeyey baaritaan lagu daabacay Majaladda Ladies Home Journal in 70% murugada uu ka dhasho xagga dhaqaalaha. Dadka badankiis waxay u maleynayaan inay ka baxayaan dhibaato kasta haddii uu kordho dhaqaalahooda.

Haddaba si aan u yareyno dhibaatooyinka dhaqaalaha aan raacno 9 kaan tallo:

1- Warqad ku qor mushkiladda dhaqaale darro ee ku haysata.
2- Baro inaad u jeedo un lacag u bixiso.
3- Kor u qaad daqligaaga. Haddii aadan kor u qaadi karin dhaqaalahaaga; waa in aad beddeshaa fikraddaada oo aad hagaajisaa, si aad u hesho fikrad wax dhalisa, Sameyso miisaaniyad u dhiganta xaqiiqda baahidaadda.
4- Cuntada guriga ka cun.
5- Xisaabi qarashkaaga Sanadkii.
6- Ha isku wareerin ka fekerka dakhligaaga.
7- Jooji Balwada.
8- Keydso wax aad ugu badbaadi karto waxyaabaha kediska.
9- Ka digtoonow in hal mar aad lacagtaadda wada bixisid, hana ku ciyaarin marka aad lacagta heyso.

Ha quusan

Qodobka ugu muhiim ee dhamaan murugada albaabada iskugu laabaya waa in aadan marna quus dhigin. Haddii aad quusato waxaad noqonaysaa mid fashilmay oo nolosha ka fogaaday. Dhammaan dadka guulaystay si kastoo ay u murugoodaan ama u fashilmaan, marnaba ma quustaan, taasina waa sababta ugu weyn oo ay u guuleystaan, kuna kasbadaan magaca "Guulaystayaasha Aduunka".

Haddii aad marar badan murugootay, guul daraysatay, soo jabtay, marnaba ha quus dhigin, hana is dhigan. Ha quusanin, waayo qasnadaha illaahay, iyo waxa uu ku siin karo way ka badan yihiin baahiyahaaga. Dulqaad yeelo oo waligaa ha quusan, ogowna waxyaalaha muhiimka ah helitaankoodu wakhti ayay qaataan.

Riyadaadu way rumoobi doontaa Alle ayaa kusiin doono awood kuu suurta galinaysa inaad ku guuleysato waxa niyadaada kujira, sidaa darteed waligaa ha quusan ku dadaal ducadda, had iyo jeer, naftaada ku dhiirrigeli oo sii wad dadaalkaaga.

88 Sano kadib

Isagoo 5 jir ah ayuu aabihiis dhintay. Isagoo 16 jir ah ayuu ka tegey dugsiga. Markuu 17 jirsaday wuxuu waayey Afar shaqo. Isagoo 18 jir ah ayuu guursaday. Intii u dhaxeysay 18 ilaa 22, wuxuu iska qoray ciidanka, kadibna wuxuu ka shaqeeyey tareenada, wuu ku guuldareystay. Wuxuu dalbaday Kulliyadda Sharciga, codsigiisana waa la diiday. Isaga oo 19 jir ah ayuu aabo noqday. Isaga oo 20 jir ahna xaaskiisii baa ka tagtay, kana qaadatay gabadhii ay u dhashay.

Wuxuu ka shaqo bilaabay maqaaxi yar, oo uu ka dhaqi jiray saxamada. Wuxuu ku guuldareystay iskuday uu rabay inuu ku soo afduubo gabadhiisa. Balse aakhirkii wuxuu ku qanciyay xaaskiisa inay guriga ku soo laabato. Isaga oo 65 jir ah waxa laga dhigay hawlgab, maaddaama uu gaaray da'da hawlgabnimada. Maalintiisii ugu horreysay ee hawlgabnimada ayuu dawlada ka helay jeeg $ 105 ah.

Wuxuu go'aansaday inuu isdilo, maxaa yeelay wuxuu moodayay inuusan u qalmin inuu sii noolaado, oo wax badan buu ku fashilmay. Wuxuu fadhiistay geed hoostiisa si uu u qoro dardaarankiisii u danbeeyay, laakiin arintaas badalkeeda, wuxuu qoray wixii uu soo qabtay noloshiisa oo dhan, wuxuuna ogaaday inay jiraan hal shay oo uu ku fiicnaa, oo ah cuno karinta. Wuxuu deensaday $ 87, wuxuu iibsaday baradho iyo xoogaa digaag ah, wuxuu isticmaalay cuntadiisa gaarka ah ee uu alifay, wuxuuna aaday albaab kasta si uu uga iibiyo deriskiisa magaalada Kentucky. Markuu jiray 88 sano wuxuu noqday bilyaneer. Kaasi waa Colonel Sanders, aasaasihii shirkadda caalamiga ah een "Kentucky Fried Chicken (**KFC**)".

Maskaxda ayaad ka xanuunsantahay

Ila feker sida ay noloshu ahaan lahayd maanta, koronto la'aanteed. Waa hubaal in horumarkan maalinba maalinta ka dambaysa la gaarayo iyo isbadalkan joogtada ah ee ibn-aadamka gaarayo aysan ahaan lahayn macquul Koronto la,aan. Kawaran hadii qofka soo saaray korontada aan maanta ifsanayno uu ahaa qof noloshiisii hore la soo kulmay, hadaladii niyad jabneed iyo guul darooyinkii ugu xanuunka badnaa ee uu qof maro. Macalimiintiisii iskoolku waxa ay u sheegeen hooyadiis inaanu ahayn qof la socon kara ardaydii ficiisa ahayd oo uu maskax ahaan u xanuusan yahay.

Sidoo kale waxaa laga cayriyay labo shaqo oo uu ka shaqayn jiray iyadoo loo sheegay inaanu lahayn hal abuur iyo maskax fakari karta, oo wax ku soo kordhin karta shaqada uu qabanayo. Sidoo kale markii uu damcay inuu hal abuuro layrka waxay ku qaadatay 999 jeer oo isku day ah kadib intaanu ku guulaysan hal abuurkiisu., Thomas Edison, oo ah saynisyahan u dhashay dalka Maraykanka, waxaa hubaal ah in hal-abuurkiisa uu ahaa hal abuurkii ugu qiimaha badnaa ee aadamuhu helo. Marka haddii uu dhegaysan lahaa hadaladii macalimiintiisa, kuna niyad jabi lahaa waxaa hubaal ah inuusan gaareen meesha uu gaaray.

Filo rajo wacan

Rajada wacan waxay ku dareen siisaa kalsooni. Murugaduna waxay dishaa kalsoonida. Haddii aad rajada aad filanayso ay tahay mid fiican waxaa badanaysa kalsoonida aad wax ku qabsan karto, waxaana yaraanaysa murugadaada. Filashada rajo wanaagsan waxay soo jiidataa farxada iyo rajada, waxayna kuu kaxaysaa guusha iyo aqbalida dhibaato kasta.

Dameerlihii noqday khaliifka

Waxaa jiray saddex nin oo saaxiibo ahaa kuna noolaa Andalus (Spain & Portugal), waxay sadexda nin ka shaqayn jireen xirfada dameeraha, oo dadka ayey u rari jireen alaabta (waa sida hadda loo adeegsado Taxi oo kale). Saddexdii nin ayaa habeen wada fadhiistay ayagoo wada cawaynaya, kadibna waxay is waydiiyeen, maxaad rabtaan inaad mustaqbalka noqotaan? laba ka mid ah saddexdii ayaa dhahay: Anagu waxaan rabnaa in dameeruhu noo kordhaan, kolkaasna qarash badan nasoo galo.

Ninkii saddexaad oo la dhaho magaciisa Muxamed ibnu Caamir ayaa yiri: Anigu waxaan rabaa inaan noqdo madaxwaynaha ama khaliifka dawlada islaamka ee Andalus labadii nin way cajabeen oo madaxay qabsadeen, ayagoo rumaysnaa inaanay marnaba arrintaasi suurtogal noqonaynin, sababtoo ah khaliif waxa noqda un nin aabihii khaliif ahaa, mida kale nin dameerle ah side buu u gaadhi karaa kursigaas ayaa ku cuslaatay labadii nin. Ninkii wuxuu yiri, isagoo la hadlaya labadii nin: haddaan khaliif noqdo maxaan idin siiyaa? midbaa dhahay: aniga qasri wayn iyo afar haweena ii guuri. Kii kale oo beerka dhulka ku haya oo qoslaya ayaa dhahay: aniga hadaad madax noqotid waxaad madoobaysaa wajigayga, ka dibna lugahayga waxaad ku xirtaa faras ama dameer oo suuqa igu soo wareeji adigoo leh "kani waa beenaale".

Ninkii dameerlaha ahaa wuxuu bilaabay maalintii xigtayba inuu iibiyo dameerkiisii, dadkii waxay leeyihiin: "waar maxaad u iibinaysaa dameerka, maxay reerkaagu quudanayaan? ninkii umuusan joojin warkii dadku akhrinayeen, ee wuxuu iibiyey dameerkii, ka dibna wuxuu soo gatay dharkii askarta iyo hubkii askarta, isagoo si toos ahna u tagay saldhigii ciidanka.

Ninkii markii uu dameerkiisii iibiyey wuxuu noqday Wax mushahar ahna lama siinin maadaam aanu lahayn khibrad, hase ahaatee ninkii wuu u dulqaatay, ilaa ay soo baxday lana ogaaday daacadnimadiisa. Muddo markuu shaqeeyey ayaa la dalacsiiyey, wuxuu noqday xidigle ama wax u dhigma, haddana wuu dadaalay illaa uu ka noqday hogaamiyaha ciidanka dawlada oo dhan.

Mudo sodon sanadood markay kasoo wareegtay dhacadadii ayaa waxa bukooday ninkii khaliifka dawladaas ka ahaa, oo ka tagay ilmo yar oo toban jir ah, ka dibna wasiirkiisan difaaca ama hoggaamiyaha ciidankiisa ayuu u dardaarmay inuu qabto jagada madaxtinimada inta uu wiilkiisu ka korayo Khaliifkii wuu dhintay, ninkiina sidaas ayuu kursigii uu ku haminayey ku gaadhay.

Maalintii danbe ayuu ninkii askartiisii diray oo faray inay soo baadhaan laba nin oo dameerlayaal ahaan jiray, dabadeedna, subxaana Allah, labadii nin oo bartoodii wali jooga ayaa loogu yimid. Kolkaas buu madaxwaynihii dhahay: Ma i garanaysaan? waxay dhaheen: haa, warkaaga waan maqalnay inaad heer gaadhay, ka dibna wuxuu labadii nin wayddiiyey, su'aashii uu habeenkii wayddiiyey. Ninkii hore ayaa yiri: Boqorow, anigu waxaan ku wayddiistay qasri iyo inaad ii guuriso haween badan, markaasuu khaliifkii askartiisii faray in la siiyo wuxuu doonayo.

Kii kale ayuu boqorkii ama madaxwaynihii la hadlay: adiga muxuu ahaa codsigaagu? wuxuu yiri: boqorow i saamax? Markaas uu yiri madaxweynihii: kuma cafinayo, ee sheeg wixii aad dalbatay? markaasbuu ku dhawaaqay codsigiisii sodon sano kahor, in la madoobeeyo wajigiisa kadibna lugta lagaga xidho faras laguna wareejiyo magaalada lana dhaho:" waa beenaale, waa beenaale" Boqorkii wuxuu faray askartiisii in loo fuliyo wuxuu codsaday, waana lagu fuliyey.

Sheekadaas waxay ina tusaysaa in qofka hami iyo hiigsi leh uu hadafkiisa ka dhabaynkaro, dhib kasta hakala kulmeee. Bal qiyaas walaal, yaa filaayey in nin damerle ahaa uu noqdo khaliif. Runtii waa arrin cajiiba, waana tusaale fiican oo lagu dayan karo. Hadafkaaga ogoow, kadibna qorshe u samee, waad gaaraysaa ujeedadaada.

Walaal bal eeg qisadan la yaabka leh, waxay saddex dan nin inoo cadaynayaan, in laba nin aysan wax himilo ah aysan lahayn dhibkana inay aqbalaan aysan diyaar u ahayn, halka kan kale uu aqbalay dhibkii guushana uu isku diyaariayay, qofkasta oo dhibka aqbalo sidaas buu uguulaystaa.

Tuuga farxadda

Tuugga uma ogolid intuu gurigaaga soo galo
Si xoriyad ah kugula noolaado!
Maxaad fikradaha iyo dadka qaar
uguogolaaneysaa inay xadaan
farxadaada oo maskaxdaada gudihiisa
kugula noolaadaan?

Talooyin wanaagsan

1- Tusaale ka dhigo Nebigeenna Muxamed scw waa hoggaanka farxadda, guusha iyo hanuuniyaha nafta.

2- Booqo Isbitaalka si aad u ogaato nimcada caafimaadka. Xabsiga tag si aad u dareento nimcada xorriyadda. Xarunta dadka waalan tag si aad u ogaato nimcada caqliga, maxaa yeelay waxaad ku jirtaa nimco aadan dareensanayn.

3- Ilaahay uga mahadnaq nimcada diinta, caqliga, caafimaadka, asturidda, aragga iyo maqalka, ubadka iyo hantidaba.

4- Ogow in digriga Alle qalbigu ku xasilo, denbigana lagu dhaafo, ilaahayna raali ku noqdo, dhibaatada ku qaado.

5- Qofna mahadsanid ha ka sugin, Ilaahay abaal marintiisaa kaaga filan.

6- Iska jir dembiga waa isha murugada iyo albaabka dhibaatooyinka.

7- Cafi kan ku dulmiya, xiriiri kan ku jara, sii kan kuu diida, u dulqaado kan ku xumeeya, waxaad helaysaa farxad.

8- Ku dadaal socodka, kana fogow fadhiga iyo caajiska, kana dheerow camal la`aanta.

9- Ha xanaaqin. xanaaqu farxadda ayey burisaa, dabeecaday beddeshaa, noloshay xumaysaa, jacaylkana way jartaa.

10- La noolow qur'aan-akhris, xifdi iyo dhegaysiba waa daawada murugada.

11- Yey ku saamayn aflagaadada iyo hadalka xun ee lagugu yiraahdo, ogowna inuu qofka yiri dhibayo, laakiin maya adiga.

12- Naftaada saacad la keli noqo oo danahaaga ka fiirso, noloshaada eeg, aakhirada ka feker, adduunkaagana ku hagaajiso.

13- Iska jir ereyga hadhow iyo dib-u-dhigidda hawlaha. Tani wa bilowga guuldarrada.

14- Noloshada ku qurxi Colors ha iskaga dhibin qalinka qof kale oo cadan iyo madow ku wada qoraya.

15- Go`aan ha qaadan ilaa aad dhinac walba ka eegto, kadibna kala tasho cidda aad ku kalsoon tahay. Haddaad ku guulaysato waa sidii la rabay, haddii kalena ha murugoon.

16- Calaamadaha doqonku waa: waqti la lumiyo, cadow la samaysto, Alle ka cabsi dib loo dhigo, waalid la caasiyo iyo sir la fidiyo. Haddaba iska ilaali.

4

DHAMAADKA MURUGADA

"Markii aan 5 jirka ahaa ayay Hooyaday ii sheegtay in furaha noloshu yahay farxadda. Markii aan dugsiga tegay ayay i wayddiiyeen waxa aan rabo in aan noqdo marka aan weynaado? waxaan u qoray '**Qof faraxsan**.' Waxa ay ii sheegeen in aanan fahmin su'aasha! Aniguna waxa aan u sheegay in aanay iyaguna Fahmin nolosha!"

– John Lennon

Xaaladdan waa ku meel gaar

Ma'ahan dhamaadka Aduunka

Noloshaadda weli way socotaa oo waad neefsanaysaa, jirkaagu isma dhiibin, balse wuxuu doonayaa nolol, waxaad wax u cuntaa oo aad u seexataa si jirkaaga u helo raaxo, fiiri agagaarahaaga waxaa is bed bedelaayo habeen iyo maalin si uu kuu dareeen siiyo Murugaddu in ay san joojin karrin waqtiga, ilmadduna uu san waxyeeli karin is bedbedelka maalmaha aduunka, fikirka badanna aysan murugta kaa qaadi karrin.

Waan dareemi karraa xaaladaha adag ee aad gudahaaga ka daremeyso taas oo keentay in aad ku noolaan weyso nolosha dhabta ah ee aad mudneyd, waan dareemi karaa murugta kugu reebtay fikraddo cabsi ah & welwel, ha ahaado saaxib dhow ku khiyaanay, Jiro lagugu imtixaanay, Welwel aad ka qabto mustaqbalkaaga, shaqo aad helli weysay, dad garan waayey qiimahaaga ama niyadda kaa dhaawacay taasoo marna aadan u qalmin.

Ogsonoow dhibaatooyinka ma'ahan dhamaadka noloshaada, Waa in aad madaxaaga ka buuxisaa fekerka ah in xaaladdaadu si walba ay u adagtahay aad ka gudbi doonto uuna yahay mid ku meel gaar ah , oo lagaaga baahan yahay in aadan adiga u joogsan. Nin baa hadda ka hor dhihi jiray waxaan had iyo jeer ku guuleystay in xilliyadii murugadda & welwelka aan maskaxdeyda u sheego siddax erey o ah: **"Xaaladdan waa ku meel gaar, xaaladdan waa ku meel gaar, xaaladdan waa ku meel gaar".**

Bal sifican ila feker malaga yaabaa in fikirka badan uu kaa joojin karo dareenka murugada ku heysta, taasi waa **MAYYA.**

Marka waxaa kuu wanaagsan halkii aad diiradda saari lahayd ka fikirka dhaawaca kusoo gaaray oo aad murug iyo niyad jab la fadhiisan laheyd, in naftaadda aad ku tababartid in dhibaatadda aysan aheyn dhammaadka rajaddaada oo wax walba sidii horre u kale u socdaan, laakin adiga aad joogsatay, oo markaasina lagaagga baahanaa in aad horrey u socoto si aad uga gudubto dhibaatadda kusoo gaartay, markaasina waxaad noqoneysaa qof ka adkaadda xaalad walba oo adag.

Naftaada jecloow

Naftaada ayey ka billaawataa farxadda aad raadineysid, iska xir albaabadda uu kasoo galo sheydaanka si'uusan kuu dareynsiin murugo badan, xoogga saar in aad ku raaxeysato waxyaabaha maalinlaha ah ee caadiga ah tusaale ahaan: Ku cab shaaha koob aad jeceshahay, Xiro dharka aad ku qurux badan tahay, Marso cadarka kan aad ugu jeceshahay. La sheekeyso dadka sheekadda kugu baxdo. Markasta illaali dareenkaaga gudaha, sida aad jirkaaga uga ilaaliso qabowga iyo kuleelka. Noqo qof jecel naftiisa oona ka ilaaliyo waxkasta oo xanuujn karo. Ku mashquuli naftaadda waxa anfacaayo, si' aysan u helin firaaqo, sababtoo ah firaaqadda ayaaba ah bilowga wahsiga iyo dhamaadka rajjada.

Hagaaji xiriirka aad la leedahay naftaada, qiimeey oo u mahad celi nafsadaadda wixii wanaagsan ay sameyso haba ahaato, in aad u dhoola-cadeyso qof aadan aqoon, waddada wax dadka dhibaayo aad ka qaado, qaraabadda aad xiriiriso, Sadaqo aad la baxdo, Salaad sunno aad dukato, Qur'aan aad aqrisato, ku dhiiro gelli ama ku abaal marri in wanaagaas oo kale ay joogteyso si farxaddaada u noqoto mid joogta ah.

Naftaadda cafi, oo qiro waxa qaldan, waxaad tahay qof qaldami karo oo bani'aadam ah oo aad hadda diyaar u ah in uu saxo go'aannadii qaldanaa ee uu ku dhaqaaqay, hadii ay tahay dambi naftaadda aad ka gashay naftaadda cafi, hadii ay tahay dambi aad Alle ka gashay, ka shalaay kadibne Alle dambi dhaaf weydiiso, hadii ay tahay dambi aad dadka ka gashay weydiiso in ay ku cafiyaan, taasi waxaa ku jiro caafimaadkaaga iyo farxadaadda.

Adiga ayaa ka awood badan

Dhageyso Codka gudahaaga

Adiga ayaa ka adag murugadda, marka ay dhib kusoo wajahdo waxaa jirto dhawaq gudaha aad ka maqlayso oo ku leh adiga ayaa ka awood badan Murugada, sababta aad ugu welweleyso xaaladaha adag wax kale ma'ahan, sababtoo ah waxaad ogtahay xaaladan kugu abuurtay welwelka in aysan kugu habooneyn, taas awgeed ayaa gudahaaga waxaad ka dareensatahay in aad ka adkaan karto xaaladaas adag, taasine 100% waa ku saxantahay laakin adiga maxaad isu dhiibeysaa oo waaba ka awood badan tahay!

Markasta ay caqabad adag ku qabsato labo xaalad mid un ayuu maskaxdaada go'aan qaataa, in uu is dhiibo oo ka quusto rajadiisa ama In si geesinimo leh u ula dagaalamo sida uga dhax bixi lahaa murugada. Midna ogoow xaalad kasta nagu imaado, waa mid imaaday hadana bixi karto. Marka waa in aan annaga is dhiibin oo aan dhageysano codka na leh, waad ka awood badan tahay dareenka aad daremeyso markaas kadib ayaa kaga bixi karnaa xaaladda adag, laakin dadka badanaa waxaa aad ugu fudud in ay is dhiibaan, sababtoo ah ayada ayaa ugu fudud dhib la'aan laakin si fican uguma fekeraan waxa is dhiibitaanka u horseedi karo oo ah in ay waayaan quruxda Nolosha.

Waad nasiib badan tahay oo waxaad isku dayeysaa in aad ka adkaato murugadda, taas ayaaba cadeyneyso in aadan marna diyaar u aheyn in aad is dhiibto.

Ha u ogolaan xaaladda adag ee aad daremeyso oo ah welwelka in ay kaa xado farxadaada, in aad hiigsato mustaqbal wanaagsan, labbo arimmood midkood ku dhaqaaq in aad murugada la dagaalanto ama in aad is ka dhigto qof la dagaalamayo tusaale ahaan: Hadii aad daremeyso murug, istaag miyaarada oo dhoola-cadeey, usheeg naftaada in aad dhoola-cadeyntaas aad mudantahay, si kasta aad u heli weyso waxkasta aad rabtay ama si kasta dadka qaar ay u dhaawacayaan qalbigaaaga, istaag hortoodda oo tusi in aad dhoolacadeyn karto, sameey waxa naftaada ay mudneyd, sidaas ayey naftaada ula dagaalami kartaa daciiftnimada, waad ka awood badan tahay murugadda. Midna ogoow xaalada aad ku sugantahay haba adkaato laakin dad badan ayaa rabi lahaa in adiga oo kale noqdaan.

Maalin deggan

Xalay marka aad seexaneysay maaxad ku seexatay? hadii aad xalay ku seexatay in aad noqoneysid berrito qof dhaqdhaqaaq badan sameyn doonno, Maalintaadda waxay noqoneysaa maalin qurux badan, oo quruxda nolosha ayaad arkeysaa, laakin hadii aad ku seexatay in aadan wax dhan sameyneynin berrito, Maalintada waxey noqoneysaa maalin aan laheyn fir-fircooni, oo taasi waxay keeneysaa in jadwalkaaga maalintii uu noqdo wax qabad la'aan in aad suwaxdii iska jiiftid oo hurdadda iska dheereesatid, caajis sariirta la kor saarnaatid, waxeyna ku dareen siineysaa in aad cidlo iyo caajis dareento,

taas awgeed si maalintaada u ficnaato habeen walba inta aadan seexan la seexo adigoo qorsheesay jadwalkaaga Alle aadamaha wuxuu u abuuray in ay socdaan oo dhaqaaqaan.

Marka hurdadda aad ka soo keceysid subaxdii waxay talo ku bixiyaan culimadda physiology in aadan u kicin sidii qof xabad lagu so tuuray oo kale ama qof laga nixiyey, yacnii hurdadda marka uu ilaahey ruuxda kugu so celiyo islamarkaana isha aad si nabad u kala qaadid ama aad dareentid in aad soo kici rabtid aadna markaas isha kala fureysid in aad neef dheer qaadato in ku dhow 20 sikin (second) taasi waxay keeneysaa in jirkaaga shaqadiisa si nabad u shaqeeyo oo maskaxdaaddana uu dego aadna dareento nimcada hurdadda markaaasine aad dhahdo:

"Al xamdu lillaahi alladii axyaanaa
bacda maa amaatanaa, wa ilayhinnushuur".

Marka aad sidaasi sameyso kadib la hadal nafsadaadda oo 3 jeer ku dheh "**Maanta waa ay ka fiicantahay maalinkasta**".

Marka aad si nabad sariirta ugu soo kacdo qabeyso taasi waxay jirkaaga gelineysaa dhaq-dhaqaaq iyo fir-fircooni. kadibna cab koob biyo ah inta aadan cabin shaah qaxwo, cappuccino, markaasi kadibna cun quraac fiican ama waxyaalaha aad jeceshahay cafimaad kaaganna u fiican. Midna ogoow cunoyinka ugu fiican waxaa ka mid ah ee ugu muhiimsan cunooyinka lagu magacaabo af-bilowga.

Intaasi kadib waxaa aqrisaa ducooyinka subaxdii oo Alle weydiiso maalintaada in uu kaaga dhigo maalin khayr badan.

Asbaxnaa wa asbaxal mulku lillaahi rabbil caalamiina,
Allaahumma innii as- aluka khayra haadal yawm,
fatxahu, wa nasrahu, wa barakatahu,
wa nuurahu, wa hudaahu
wa acuudu bika min sharri maa fiihi
wa sharri maa bacdahu

Af-somaali:

Waan waa bariisanay, boqornimaduna wey waa bariisatay iyadoo u usugnaatay ilaahaygii caalamiinta rabigoodda ahaa, Alloow waxaan ku weydiisanayaa khayrka maalintan, furashadeeda, iyo gargaarkeeda, iyo nuurkeeda iyo barakadeeda iyo hanuunkeeda, waxaana kaa magan galaynaa sharka ku sugan dhexdeeda iyo sharka ka dambeeyaba.

Soo Dhaweey Farxadda

Marka aad xalisid dhamaan murugada iyo walwalka aad dareemeysid, kadib waxaad u baahantahay in aad la imaaadid 4 arrimood si aad ugu nolaato nolol Farxad badan kuwaas oo kala ah:

Raaxo + Wax-qabad (Guul) + Isku soo dhawaansho (Xiriir) + Caaafimaadka oo saldhig u ah intaas.

Caafimaad

Si aad ugu noolaatid farxad waxaad u baahantahay jir caafimaad qaba. Haddii aad tahay Bilyoneerka adduunka ugu taajirsan oo aadan caafimaad qabin waxba kuuma tarayso lacagtaas. Caafimaadka waa wax aanu ka maarmin qof walba oo nooli. Caafimaadkana Alle ayaa bixiya, laakiin caafimaad darrada qaarkood qofka ayaa sabab u ah , waana wax gacmihiisa uu ku kasbaday. Halkan waxaan kuugu so bandhigayaa talooyin muhiim ah si aad jir ahaan ugu raaxaysato noloshaada.

Biyaha: Jirkeenu wuxuu u baahanyahay biyo si uu u shaqeeyo, ha ahaadaan kuwo lagu qubaysto ama la cabbo, marka aad biya cabto ama aad isku shubto waxay ka dhigantahay inaad heshay shiidaal awood badan, waxayna wax ka taraysaa xasuustaada iyo firfircoonida ee aad dareemayso. Alle wuxuu qur'aanka innoogu sheegay isaga oo ka hadlaya biyaha **"Wax kasta ayaan biyaha nolol uga dhignay"**

Cuntada: Waxa aad cunto iyo waxa aad cabto waxay macno weyn ugu fadhiyaan caafimaadkaaga. Jirka wuxuu ubaahanyahay maadooyin kala duwan.

Nadaafadda

Haddii qofka jirkiisa, dharkiisa iyo gurigiisa nadaafad leeyihiin, ruuxdiisu way raaxaysanaysaa, jirkiisana caafimaad ayuu dareemayaa. Culimada caafimaadku waxay sheegaan in nadaafad la'aantu ay keento cudurro badan oo kala duwan. Haddaba ku dadaal nadaafadda jirka, wajiga, timaha, ilkaha, labbiska, guriga iwm.

Diinta Islaamku waxay ina amraysaa inaan nadiif ahaano, xagga jirka iyo ruuxdaba. Waxay ina amraysaa in aan qurux badnaano. Alle wuxuu qur'aanka ku leeyahay: **'Illaahay wuxuu jecelyahay, kuwa u soo noqda oo xumaanta ka toobad keenay iyo kuwa isdaahiriya.'**

Caqliga fayoow wuxuu ku ahaaday
Jirka caafimaad qabo!

Dareen Raaxo

Marka aad la halgameyso Murugta iyo Welwelka, waxaad dhumin kartaa waxyaabihii aad sameyn jirtey ee farxadda badnaa, sidaas awgeed markasta haka caajisin in aad Sameyso waxyaabaha aad ku dareeemeysid Farxad.

Is weydii Maxaa ku dareensiiya dareen raaxo oo Farxad leh?

.....

.....

Maalin walba dhamaadkeeda la xisaabtan naftaada adoo dib u eegaya maanta maxaan sameeyey oo i siiyey farxad.

Raaxada Jeceylka; Jacaylku waa dareen ku baraya farxadda, islamarkaana muujiinaya dabeecadaahaaga kuwooda ugu wanaagsan. Kuna tusinaya macaanka noloshaada, jacaylku wuxuu xambaarsan yahay naxariis, wuxuuna keenaa isku dhawaansho iyo kalsooni. Sooma arag markasta aad fiirisid qofka aad jeceshahay, wajigaaga waxa ka muuqda farxad iyo dhoolacaddayn. Jacaylka wuxuu macno iyo qiimo u yeelaa noolashaada. Haddii uusan jiri lahayn jacayl nolashu waxay noqon lahayd mugdi, laakin jacaylka ayaa ah waxa iftiiminaya nolosheena.

Nabiga scw wuxuu leeyahay: "**Waxaan ku dhaartay Allaha naftaydu gacantiisa ku jirto, jannada ma gelaysaan ilaa aad ka rumaysaan (xaqa) mana rumaynaysaan ilaa aad iska jeclaataan, ma idiin tilmaama wax haddii aad samaysaan aad isku jeclaanaysaan, salaanta dhexdiina ku faafiya**".

Jacaylku waa waxa ugu quruxda badan ee la haysto, waxa ugu adag ee la kasbado iyo waxa ugu xannuunka badan ee la waayo.

Waxyaabaha Udgoon; Waxyabaha aadka u caraf badan ayaa waxa ay qayb ka qaatan caafimadka, xasiloonida iyo farxadda jirka iyo maskaxda. Nebigeenuna scw aad ayuu u jeclaa waxyaabaha carfa.

Raaxada Safarka: Waxaan shaki ku jirin in safarka, fasaxa ama booqashada xeebaha iyo meelaha kale oo raaxadu aad u wanaagsan yahay, Sababta arrintaas keentaana waa in qofka ku dareemo firfircooni dhanka jirka ah. Waxay kale oo saamayn kartaa caafimaadka maskaxda iyo dareenka farxadda. Alle, in badan ayuu qur'aanka nagu amray in aan socono dhulka oo aan fiirino abuuritaanka Alle iyo quruxdiisa si aan isaga u xasuusano.

Baaritaan cusub oo jaamacadaha dalka Maraykanka soo saareen ayaa tilmaamaya, in habka ugu wanaagsan ee qofku nasasho iyo degganaan ku heli karo ay tahay inuu muddo 5-Daqiiqo ah fadhiisto badda xeebteeda, si toos ahna u daawado badda.

Dad badan ayaa si ay isaga yareeyaan ciriiriga naftoodu dareemayso iyo culayska badan ee saaran, dhanka shaqada, arrimaha guriga iyo xanaanaynta carruurta, doorta inay qaataan daawooyin. Laakiin arrintaas waxaa uga fiican, sida cilmi baaristan lagu ogaaday, inuu qofku tago xeebta badda kadibna muddo shan daqiiqo ah indhihiisa ku jeediyo badda, si jirkiisa uga helo raaxo, maskaxdiisuna uga hesho degganaansho.

Safarku waxay leedahay faa'iidooyin aad u badan oo ay ka mid yihiin:

1. **Murugta iyo walwalka ayuu xalliyaa:** Qaadashada fasaxa ayaa loo arkaa in ay tahay hawlaha lagama maarmaanka u ah maskaxdeena si aan u nasanno. Wuxuuna kaa caawinayaa inaad maskaxdaada ka qaaddo dareemada murugta ah;

2. **Farxad iyo qanacsanaan ayaa lagu helaa:** In aad safar aaddid waxay kaa caawin kartaa maskax ahaan iyo dareen ahaan farxad.

3. **Waxyaabo cusub:** In aad safar ku soo qaadato meel ka baxsan degaankaaga, waxaad la kulmaysaa dhacdooyin cusub. Dhacdooyinkaas cusub waxay kaa caawinayaan dib u soo celinta maskaxdaada iyo xoojinta niyaddaada iyo kalsoonidaada. Sidoo kale casharro qiimo leh oo aad wax badan ka baran karto ayaa kaaga kordhaya, waxa kale oo laga yaabaa inaad ka hesho tamar dheeraad ah oo aad ku samayso arrimo badan.

4. **Nafsadaada ayuu hagaajiyaa**: Safarku wuxuu awood kuu siinayaa in aad ballaariso maskaxdaada, si aad u maleyneysay marki hore inaysan suurto gal kuu ahayn, ayaad ogaaneysaa inay suurta gal tahay.

Hurdo Macaanbadan; Alle wuxuu Qur'aanka noogu sheegay in hurdada raaxo nooga dhigay si ay jirkeena iyo maskaxdeena nasasho ku hesho, sababta oo ah marka uu jirkaaga daalan yahay maskaxda waxay halis ugu jirta waxyaabo badan, sida in daalka awgii uu maskaxdaada buuq ku furmo ama ay stress kugu furto. Si aad nasiino badan u hesho waa in aad qaadata waqti kuugu filan oo hurdo ah sida 7-8 saacadood. Haddii aad seexato aadna soo kacdo maalin walba isla waqtigaas, waxay kuu sahli kartaa in aad hesho hurdo fiican. Iskana ilaali cunto cunidda xilliga aad seexan rabtid.

Dhawaansho Bulsho (Xiriir)

Abuuritaankeena ayaa wuxuu ku salaysan yahay inaan ka mid noqonno bulsho, sidaas darteed waxaad u baahantahay in aad xiriir fiican la samaysid bulshada aad la nooshahay si aad qalbigooda u soo jiidatid. Taas oo ah waddada ugu wanaagsan ee loo maro Farxadda.

Waxa la sameeyay baaritaano aad u badan oo qiraya in dabeecadda wanaagsan ee aad bulshada kale kula dhaqanto ay nafta ku leedahay saamayn aad u badan oo farxad ku abuura qalbiga qofka sameeyay.

Jaamacadda Harvard waxay billowday sannadkii 1938 baaritaan loo bixiyay 'The Grant Study' Baaritaankan wuxuu socday 75 sano, waxaana lagu baarayay oo intaas dabagal lagu samaynayay nolosha caafimaad ee jir iyo maskax dad gaaraya 724. Dadkaas sannad walba su'aalo ayaa la wayddiinayay, waxaana la akhrinayay warbixinnada caafimaadkooda.

Waxaa baaritaan lagu samaynayay dhiiggooda, waxa sawirro (Scan) laga qaadayay maskaxdooda, waxa si gaar ah loola soconayay isbeddelka noloshooda ee dhan walba ah. Si joogto ah ayaa loo waraysan jiray, guryahooda loogu tagi jiray, waalidkoodna si gaar ah ayaa waraysi looga qaadi jiray. Kadib way waaweynaadeen, shaqooyin kala duwan ayay galeen. Midkood wuxuu madaxweyne ka noqday Maraykanka, qaarkood khamriya cab daran ayay noqdeen, kuwo nolosha heer sare ayay ka gaareen, kuwo kalana dhanka kale.

75 sano kadib oo baaritaan ah waxa la oggaaday: qofka xiriir fiican la leh qoyska, saaxiibbada iyo bulshadaba ayaa caafimaadkiisa jir iyo maskaxba aad uga fiican tahay kan keli socodka ah, oo xiriirkiisu yar yahay.

Xiriirrada wanwanaagsani waxay saamayn weyn ku leeyihiin ku raaxaysiga iyo qanacsanaanta nolosha. Goerge Vaillant oo daraasaddaas 3 buug ka qoray wuxuu leeyahay baaritaankani waxay na tusaysaa: **"Farxaddu waa xiriir wanaagsan oo ku dhisan jacayl joogta ah".**

Qofka noloshiisu waxay qiimo leedahay
inta uu qiimo ku kordhinayo nolosha dadka!
Jacayl, farxad, saaxiibtinimo, naxariis iyo kalsooni.

Sideen ku noqdaa qof la jecelyahay?

Qof kasta oo bani'aadan ah oo ku nool dhulkan korkiisa waxa uu xiiseeyaa inuu noqdo qof la jeclyahay, in la qadariyo oo la tixgaliyo marka uu xiriir la sameeynaayo dadka kale. Haddaba waxa is waydiintu tahay maxaa qofna loo jecelyahay oo dhankiisa loogu ordaa qofna loo dhibsadaa amaba aan xaggiisa cidna u aadin. Waxa jira waddooyin badan oo haddii aad raacdo ay dadku kugu jeclaan doonaan.

Haddii aad ku dhaqanto qodobada aan kuu sheegi doono noloshaada waa ay beddeli donaan, waxaa ay horumarin doonaan xiriirka idin dhaxeeya adiga iyo bulshada. Waxa la dhahaa dadku waa sida albaab xiran oo kale, qof kasta waxa uu leeyahay fure u gaar ah oo aad ku furi karto. Haddaba qofka maskaxda badan waa midka u adeegsada furaha saxda ah qofka ku habboon.

Kula dhaqan qof waliba sida aad kula dhaqanto nafsaddaada, ha yasin, ha xaqirin, been ha u sheegin, ha xaman, hana isku dayin inaad qof dulmiso, waayo samanka waa wareegaa, mar danbe ayaa dhici karta in uu ku dhadhansho waxaad samaysay.

Dabeecada wanaagsan:

Dabeecadda wanaagsan waxay leedahay ajar iyo xasanaad aanan la soo koobi karin sida: Nabiga scw uu leeyahay: **"Akhlaaqda wanaagsan wuxuu qofku ku gaaraa darajada qofka maalin oo dhan sooman oo habeenkii tukanaaya".**

Haddii ay quruxda jiidanayso aragyada, akhlaaqduna waxay jiidan qalbiga.

Dabeecada wanaagsan waxaa ka mid ah;

Salaan dadka; Salaanta waxay badinaysaa jacaylka ay dadka kuu qaadayaan wuxuu yiri Nabiga scw "**Salaanta badiya oo faafiya waad is jeclaanaysaane**". Salaanta kuma xirna qofka aad taqaanid ee salaan midka aad taqaano iyo midka aadan aqoonba.

Amaan dadka; Ereyada macaanka badan waa sixir oo kale, qofka qalbigiisa ayay si toos ah u gelaysaa, hadalkaaga ku dar malab si uu u noqdo macaan uu usoo jiito qalbiga. Ku tilmaan qofka kale sifo wanaagsan. Bani'aadamka waxa uu ugu jecel yahay ayaa ah ammaanta. Alle wuxuu leeyahay: **"Dadka (Hadal wanaagsan) ku dhaha."** Nabiga scw wuxuu yiri: "**Kelmadda wanaagsan waa sadaqo.**" Hadal walba oo wanaagsan aad dadka kula hadashid waxaad ku helaysaa ajar!

Hadalka macaan wuxuu jilciyaa
Quluubta ka adag dhagaxa,
hadalka xun wuxuu kharibaa
Quluubta ka khafiifsan suufka.

Si fiican u dhageyso dadka; Wada sheekaysigu waa hadal iyo maqal. Labadoodana dhegaysiga ayaa adag. Qof walba waxa uu rabaa in uu hadlo, sidaas daraaddeed, qof walba wuxuu rabaa in la dhegaysto. Maaddaama qof walba uu doonayo in uu hadlo, haddii aad dadka dhegaysato marka ay hadlayaan ee ay kuu sheekaynayaan, waxay u tahay qaddarin iyo waynaan. Waxay dareemayaan in aad agtooda ku wayn tahay maaddaama aad dhegaysanayso. Haddaba haddii aad doonayso in dadka la sheekaysigaaga jeclaystaan, noqo dhegayste wanaagsan.

Qiimeey dadka: Haddii aad doonayso in dadku ku jeclaadaan, ku qaddariyaan, la kulankaaga usoo xiisaan, dareensii in uu agtaada ku wayn yahay. Qof walba wuxuu jecelyahay in uu dareemo in uu muhiim yahay.

Kala hadal danohooda: Qof walba waxa uu doonayaa in la gala hadlo baahidiisa. Maadaama dadka aanan wada helin cid kala hadasha waxa ay iyaga rabaan in lagala sheekaysto, laga waraysto, haddii aad adigu booskaas u buuxisid, waxaad noqonaysaa qof agtooda ku wayn oo ay in badan xusuustaan.

Qofka aad la kulanto, ka warayso riyooyinkiisa, waxyaabaha uu jecel yahay in uu qabto iwm. Waxaa hubaal ah, haddii uu walaalkaa yahay, haddii uu waalidkaa yahay, haddii uu saaxiibkaa yahay iyo haddii ay cid kale tahayba, in uu wax badan dadka kaasoo dhawaysan doono.

Dhoola cadeey; Dhoolacaddayntu waxay leedahay saamayn caajiiba, waana muhiim qof kasta oo doonaya inuu kasbado jacaylka dadka in uu badiyo dhoolacaddaynta. Nabiga scw wuxuu dhihi jiray: **"U dhoola caddaynta wajiga walaalkaa waa sadaqo"** iyo **"Wanaagga ha yaraysan, haba ahaato inaad walaalkaa kula kulanto waji furan."** Shakina kuma jiro in walaalkaas oo qalbigiisa aad farxad geliso inay ka mid tahay akhlaaqda teeda ugu wanaagsan, sidaas awgeed waxaa kamid ahaa dhaqankii Nabiga scw in uu ka farxiyo dadka, xaasaskiisa, iyo carruurta.

Dhoola caddayntu waa hadal wanaagsan oo aan codkiisa la maqlin.

Caawi marwalba: Dadka ma iloobaan qofkii caawiya xilliyada adag, sidoo kale ha dhihin "Hebel" ima yaqaano wakhtiga danta uu leeyahay maahane, laakiin waxaad dhahdaa waxa mahadleh Allihii igu karaameeyay inaan dadka dantooda u fuliyo, sababta oo ah waxa jira xadiis dhahaya: **"Dadka Alle agtiisa loogu jecel yahay waa dadka ugu anfac badan dadka."**

Hadiyad Sii: Hadiyaddu waa dhaqan uu noogu dardaarmay nebigeena Muxammed scw in aan isu hadiyeyno waxyaabo qaali ah iyo wax aan qaali ahaynba, si aan isu jeclaano. Nabiga scw wuxuu leeyahay: **"Isu hadiyeeya waad is jeclaanaysaan."**

Wax Qabad (GUUL)

Farxad ayaan dareenaa marka aan waajib sameeno ama arin fulino. Sidaas darteed, noloshaada marka aad macno u yeesho ayay macaan yeelataa. Marka aad sameysato hadafyo waxay noloshaada noqoneysaa mid dhadhan leh, ku dayasho mudan, farxad badan, dhacdooyin badana ay ka buuxaan oo ku dhiirigalisa. Cilmi baaris la sameeyay ayaa waxa lagu ogaaday in dadka leh hadafyo isla markaasna ku dadaala xaqiijinta hadafyadooda, ay ka farxad badan yihiin kuwa aan lahayn wax hadaf ah.

Albert Eistein, wuxuu yiri: "Hadii aad doonayso in aad nolol farxad leh ku noolaato, noloshaada ku xir himilo iyo yool, hana ku xirin shakhsi ama shay kale". Way fiicantahay in aad maalintaada ku dartid hawlo ku dareensiinaya guul.

Waa maxay Guul? Guushu way macno badan tahay, mana laha qeexitaan u gaar ah oo laysku raacay, waxayna khusaysaa dhinacyada kala duwan ee nolosha sida: Qoyska, waxbarashada, ganacsiga, siyaasadda, shaqada, xiriirka bulshada, diinta iyo dhaqanka. Taasi waxay keentay in qof walba guusha uu u arko hadba sida ay ula muuqato, laakin guud ahaan Guushu waa himilo iyo hiigsi aad leedahay oo aad ku gaarto ama fuliso qorshe aad hore u dajisatay. Guusha dhabta ah ee lagu waarayo waa ku guulaysashada jannada iyo raalli gelinta Alle, sida uu inoogu sheegay kitaabka quraanka **"Qofkii la dhaafiyo naar, jannaduna hoy u noqoto kaas ayaa liibaanay."**

Haddaba, si aan wax badan uga ogaado sida ay dhallinyarada u arkaan macnaha guusha ayaan weyddiin la xiriirta guusha ku qoray bogga aan ku leeyahay barta Instagram. Weyddiintu waxay u qorneed sidan: Waa Maxay guul? Dadka intooda badan waxay kaga soo warceliyeen siyaabo kala duwan, balse waxaan ka soo dhex xushay afar qodob oo kala ah:

1. Guushu waa hadafkaaga oo aad gaarto;
2. Guushu waa helitaanka nolol dhammaystiran, adduunyo iyo aakhiraba ku anfacaysa;
3. Guushu waa Farxad;
4. Guushu waa kelmed soo koobaysa wax si wanaagsan u qabsoomay, ugu dambeyntiina ku dhammaaday heer sare.

Haddaba adiga goormee ayaad dhihi kartaa waad guuleysatay? maxaad u taqaanaa guusha?

Furayaasha Guusha

Waxyaabaha aad u baahantahay si aad u gaarto dhammaan hadafyadaada nolosha waxaa ka mid ah:

Hadaf: Cilmi baaris la sameeyay ayaa waxa lagu oggaaday in dadka leh hadafyo isla markaas u dagaalama hadafyadoodu, ay ka farxad badan yihiin kuwa aan lahayn wax hadafyo ah.

Inaad oggaato hadafyadaada iyo waxa aad rabto noloshu waa mid aad u fudud, marka aad oggaato waxa aadan rabin nolosha ee jeclaan lahayd in aad beddasho. Haddii aad tahay qof badanaa istarees iyo war-war badan waxaa dhaba inaad rabto inaad ku noolaato nolol bilaa stress ah.

Xikmad ayaa waxay leedahay:
"Furaha farxaddu waa inaad riyo iyo hiigsi yeelato,
Furaha guushuna waa in aad riyadaada rumayso".

Go'aan dhab ah la imoow: Dhammaan dadkii noloshan guul ka gaaray waxa ay ahaayeen kuwo ku adag waxa ay rabaan kuna qanacsan fikirkooda nololeed.

Rumayn: Awooddaadu waa waxa aad aminsantahay. Si aad u guulaysato ugu horrayn waa in aad aamintaa in aad guulaysan karto. Haddii aad aaminsantahay in aad himiladaada gaari karto waa runtaa oo waad gaari kartaa. Haddii aad aaminsantahay in aadan gaari karin waa runtaa oo ma gaari kartid. Sababta oo ah labadaba adiga ayaa is xukmiyay. Waxaad aamintaa in aad samayn karto!

La imow qorshe Nidaamsan oo qoran: Suurtagal ma tahay in aad u safarto magaalo aadan garaneyn magaceeda, dhanka ay kaa jirto iyo wliba masaafada ay kuu jirto, adigoo ruux kale aan isku haleyneyn? Dabcan jawaabta waa iska cadahay suura galna ma noqon karto inaad aado meel aad rabto adigoo anan ka helin xog ku saabsan sida magaceeda oo kale, safar kooban oo saacado ama daqiiqado uun qaadanayo haddii uusan suura gal ahayn qorsho la'aan maxaa u maleyneysaa safarka nolasha oo dhan.

Nolasha waa safar u baahan Hadaf iyo in loo sameeyo qorsheyn, dadka nolasha ku guuleysta waa dadka leh hadaf ay hiigsadaan isla markaana u dajiya qorshe oo ah jaranjaradii ay ku fuuli lahaayeen hadafkaas.

Marka aad rabtid in aad samayso hawl, waxa muhiim ah in aad qorshaysatid sida aad u samayn lahayd iyo wakhtiga aad ku samayn lahayd hawshaada. Warqad ku dulqor, dhammaan qorshahaaga si nidaamsan. Midna ogoow haddii aad ku guuldarraysato in aad qorshe samaysato, waxaad qorshaysatay guuldarro.

Joogteey Ficilka: Ficilku waa furaha ugu muhiimsan ee guusha lagu gaaro. Kuwa guulaysta iyo kuwa guuldarraysto waxa ay is dheer yihiin oo kaliya waa ficilka. Hadaba hadii aad rabto ina aad nolosha meel heer sare ka gaadho kuna noolaato nolol fiican dadaal joogta ah la imoow. Marna ha sugin in ay kuu timaaddo guushu, haddii aadan dhaqaaq dhaqaaq la imaanin. Marka aan dadaalno ayaa illaahay inoo fududeeyaa, waxaan ku dadaalnay.

Laakiin, waa in aad ku celcelisaa, oo aad si joogta ah u sameysid dadaalka. Sababtoo ah ma jirto qof hal maalin ku gaaray nolosha uu gaaray, laakiin qof kasta wuxuu huray wakhti dheer isaga oo muujiyay samir iyo dulqaad xad dhaaf ah. Guusha waxay u baahantahay adkaysi badan. Adkaysigaas oo kuu suurta gelin kara in aadan cidna ka oggolaan inay kaa hor istaagto waxaad doonayso inaad qabato marka aad bilawdo illaa ay noqoto wax xaqiiq ah.

Dadka guulaysta waxa ay si fiican u kaashadaan oo ula tashadaan dadka nolol ahaan ugu dhow, sida xaasaskooda, saaxiibbadood iyo dadka ay hiigsanayaan.

"Marnaba maad guuldarreysan illaa aad joojisid isku dayga.

- Henry Drummond

Ku sabar Guuldarada: Guuldarrada waa casharka ugu muhiimsan ee lagu barto wadada loo maro guusha, sababta oo ah marka aad guuldarraysato waxaad wax ka baranaysaa khaladkii sababay inaad guuldarraysato. Waxaad ka baranaysaa duruus aad uga faaiidaysato sidaad qorshe cusub ula timaado taas oo guul ku gaarsiiya. Guuldarrada ayaa ku baraysa waddada aad ku guulaysan lahayd. Guuldarradu ma aha in aad kuftid, balse waa in aad diidid in aad kor u kacdid.

Sheeko xikmad leh oo dhexmartay wiil iyo qof guuleystay:

Wiilka: Maxaa kuu suura galiyay in aad guulaysato?

Guulayste: Waxa ii suura galiyay go'aan saxan oo aan qaatay.

Wiilka: go'aan saxsan sidee ayaad ku heshay?

Guulayste: waxa aan ku helay khibrad iyo waaya aragnimo aan kasbaday.

Wiilka: oo khibradda halkee ayaad ka heshay?

Guulayste: waxa aan ka helay guuldarradaydii ama fashilkaygii hore

Hadaba adigu ma tahay qof ka qaata guuldaradiisa casharada ku jira. Sida inaad fahanto sidey ku timid iyo in aad mar labaad isaga ilaaliso. Hadii aad guul doonaysid waa in aad ka faa`iidaysatid duruusta guuldarrada ku jirta.

Waxaan hubaa in marka aad maqasho magaciisa aadan rumaysanayn in Einstein uu ahaa qof noloshiisa hore ay ahayd mid guul darooyin xambaarsanayd. Laakiin hadana, Einstein waxa uu kamid ahaa dadka la soo kulmay niyad jabkii ugu weyneyd, oo uu yaraantiisii, kaasoo ahaa inay macalimiintiisii ku sheegeen inuusan maskax ahaan fiyoobayn.

Waxaa sidaas darteed looga cayriyay iskoolkii uu dhiganayay. Markii uu damcay inuu iskool kale galana, sidaas oo kale waa loo diiday inuu galo.

Einstein oo aad ogtihiin in ikhtiraaciisu maanta ka dhigay nolosheena mid aad u sahlan. Arrimaha ay ka mid yihiin internetka, iftiinka iyo technolojiyda casriga ah ee maanta aadamuhu ku raaxaysanayana suurtagal ma noqdeen haddii, Einstein uu ka niyad jabi lahaa waxbarashada xilligii taasi ku dhacday.

Maanta isaga iyo macalimiintiisiiba sanado badan ka hor ayay aduunkan ka tageen laakiin isaga saamayntiisii waxaa hubaal ah inay wali sii nooshahay halka kuwii shalay niyad jabinayayna aysan Taariikhdu Ahmiyad siinin.

Iswaydii, kana waran hadii dadkaasi ay noqon lahaayeen kuwo ay duruufuhaas ku niyad jaba, ma gaari lahaayeen meesha ay maanta gaareen?

Waxyaabaha keena guuldarada:

1. Cabsida.
2. Cudurdaarka.
3. Quusashada.
4. Dib U Dhigista Iyo Wahsiga.
5. Guuldarroyinkii Hore.
6. Aqoon Darrada.
7. Ka Fikirida Wixii Tagay.
8. Saaxiibka Xun.
9. Balwada.
10. Raaligalinta Qof Kasta.
11. Adkaysi La'aanta.
12. Hurdada Badan.
13. Caajiska.

Hadalo xikmad badan:

Waxaan soo guuldarreystay marar badan taasina waa sababta aan u guulaystay. -Micheal Jordan.

Guuldarradu waa keliyaata fursad labaad si aad mar labaad u bilawdid balse markan xariifnimo dheeraad ah ayaa lagaa rabaa. - Henry Ford.

Maan guuldarraysan waxaan kaliya helay 10,000 oo waddo oo aan shaqaynayn. -Thomas Edison.

Anigu waan aqbali karaa guuldarada laakiin ma aqbali karo in aan laysku dayin. - Micheal Jordan.

Ma aqaan furaha guusha, laakiin furaha guuldaradu waa isku dayga in qof waliba la raaligaliyo. - Bill Cosby.

Si aad u guuleysato, rabitaan kaaga guusha waa inuu ka waynaadaa cabsidaaada guuldarada. - Bill Cosby.

Ha ka oggolaan waxyaalaha aanad samayn karin in ay kaa hor istaagaan qabashada waxyaalaha aad samayn kartid. - John Cooden.

Guushu aad bay u fududdahay samee waxa sax ah, u same sida saxa ah waqtiga saxda ah. - Arnold H.Glasow.

Guushu ku imaan meyso waa inaad adigu u tagtaa. - Marva Colins

Guuldarradu waa guul hadii aan wax ka barano. -Malcolm Forbes.

Qodabada muhiimka ah ee aad ka faa'idaysatay buuggan ku qor halkan:

MAHADNAQ

Mahad oo dhan illaahay baa leh. Allaha noogu nicmeeyay nicmooyin fara badan oo aan la koobi karin. Allaha na siiyay arag, maqal, caqli iyo xoog. Allaha nagu hanuuniyay diinta toosan ee Islaamka. Allaha ii fududeeyay in aan qoro buuggan **"Daawada Murugada"**.

Sidoo kale waxaan u mahad celinayaa cid kaste oo gacan ka gaysatay in aan qoro buuggan soona saaro, ugu horeeyaan labadayda waalid kuwaas oo igu dhiirigeliyay in aan qoro buuggan qiimaha badan. Waxaan kale oo mahad gaar ah u jeedinayaa walaalkay Cumar Mohammed oo isaga la'aantiis buuggani suurta gal noqon lahayn, habeen iyo maalin igu garab istaagay si aan u soo saari lahaa buuggan.

Waxa mahadnaq, tixgelin iyo xus gaar igu leh adiga oo aqrinaya buuggan, aad iyo aad baan kaaga mahadcelinayaa in aad buuggan waqtigaaga qaaliga ah geliso !!

Waxaan kale oo aan u mahadnaqayaa dadka kale ee iyaguna ka qayb qaatay dib u eegista iyo sixidda buugga oo ay ka mid ka yihiin: 1, Guddoomiye Muuse Xirsi. 2, Dr Sh Cali Maxamed Saalax. 3, Dr Maryan Qaasim. 4, Guddoomiye Ali Ware. 5, Sh Maxamed Usuuli 6, Ustaad Axmed Mohammed 7, Ingineer Ali Omar.

Alxamdulilaaah

Tixraac:

Qur'aanka Kariimka ah.
Axaadiista Nabiga scw.
Kun Bikheyr (Be Okey) , Aisha Al-Omran.
Hakadaa hazamuu alyas, Salwa Al-Adidan.
Jaddid Hayatak, Sheikh Muhammad al-Ghazali.
Li Anak Allah, Ali Bin Jaber Al Faifi.
Laa Taxzan, Aaidh ibn Abdullah al-Qarni.
How to Stop Worrying and Start Living, Dale carnegie.
The Art of Happiness , The Dalai Lama & Howard C. Cutler.
Fan Allambala, Mark Manson.
The End of Stress, Don Joseph Goewey.
The Magic of Thinking Big, David J. Schwartz.
The secret, Rhonda Byrne.
Happy Life 365, Kelly Weekers.
The power of positive thinking, Norman Vincent.
Ladies Home Journal.
Aqbal dhibka oo guusha isku diyaari, Mohamed Ali
Happy for No Reason, Marci Shimoff.

Imisa maalmood ayaa ka soo wareegay ilaa markii aad go'aansatay inaad badasho noloshaada si aad Farxad ugu noolaato? Hadaba waxaad heshay fursaddii ugu weyneyd, akhri buuggan oo xal u ah dhammaan murugada aad dareemeysid kuna nooloow farxad joogta ah.

- Abubakar Mohammed

"Ustaad Abubakar Mohamed wuxuu dadaal wanaagsan geliyay Buuggan Daawada Murugada oo ah mid umada ay u baahan yihiin qaasatan waqtigaan oo ay badatay murugada."

- Sh Osman usuuli
Guddoomiyaha EIHSB London

"Waxaa aad ii soo jiitay usluubka qoraaga u soo bandhigay sida hab fikirka maskaxdeenna uu saamayn wayn ugu yeelan karo nolosheena. Dhammaan dadka soomaaliyeed meel walbo ay joogaan waxaan kula talin lahaa inay akhristaan kana faa'iidaystaan buuggan si ay xal ugu helaan xaaladaha adag ee Nolosha."

- Dr. Maryan Qaasim
Wasiiraddii hore ee caafimaadka, waxbarashada & adeegyada bulshada

"Buuggan waxa uu xambaarsanyahay daawadii qofka uu u baahnaa oo ay ka mid tahay nusuusta sharciga ah iyo xikmado qofku uu duruus kala bixi karo si uu uga gudbo xaalada adag ee noloshiisa."

- Dr Ali Mohamed Salah
Guddoomiyaha Iqra Foundation

"Waa buug akhristaha tallaabbo tallaabbo ugu sharaxaayo isla markaasna ku dhiiri galinaaya sida uu nolashiisa uga dhigi lahaa mid farxad leh."

- Ali Ware
Guddoomiyaha Jaalliyada Soomaalida Holland

XIDIG ACADEMY

HARF YAYINLARI

ISBN 978-975-8738-63-2
9 789758 738632