

U Hiili Naftaada

**Hankaagiyo Himiladaada
Haddii aad u dhabar adaygto
Hubaal waad heli kartaa**

2017



Free PDF
Book

Xamse Siciid Maxamed (Tudhaale)

Xamse Siciid Maxamed (Tudhaale)

Maqaalo iyo Sheekooyin Saamayn Togan ku yeelan doona Naftaada iyo Noloshadaba

Hordhac

Waxa Mahad oo dhammaanteed u sugnaatay Illaahay, kaas oo ii suurto galiyay inaan muddo kooban oo aan dedaal badan galiyay ku soo ururiyo Qoraallada aan ku soo ururiyay Dhiganahan.

Dhiganahan koobani waxa uu iskugu jiraa Xikmado ku saabsan nolosha oo dhiirrigelin ah iyo odhaahyo aan sameeyey oo qofka kor u qaadi kara hankiisa.

Sidoo kale waxa aan ka madhnayn qoraallo kooban oo si dhab ah u taabanaya nolosha.

Hibayn

Dhiganahan waxaan u hibeeyey dhammaan dhallinyarada Soomaaliyeed iyo inta afka ku hadashaba, waxaanan si gaar ah ugu hibeeyey Dadyowga ku heelan horumarinta Naftooda iyo Bulshadoodaba.

Taariikhda Qoraaga oo kooban:

Xamse Siciid Maxamed (Tudhaale) waa Qoraaga saddexda dhigane eek ala ah **Tudhaale, U Hiili Naftaada iyo Nolol iyo Nasteexo**; waxaa uu dhashay sannadkii 1992, waxaana uu ku dhashay Dawlad Deegaanka Soomaalida Ethiopia; Qoraagu waxa uu ku soo barbaaray oo ku soo hana qaaday Magaalada Hargaysa, halkaas oo uu ka bilaabay waxbarashadiisii Madarasadda Cabdillaahi Ibnu Mascuud iyo Dugsiga Hoose Dhexe ee Naasa-Hablood (Waraabe Salaan) sannadku markii uu ahaa 2001.

Xamse Waxa uu ka baxay Dusigiisii Sare, Dugsiga Sare ee 17 May.

Intaas wixii ka danbeeyey waxa uu Qoraagu iskii u tafo xaytay in uu horumariyo aqoontiisa dhanka horumarinta aadamaha oo uu tabobaro kala duwan ku qaatay Online, iskiina wax isku baray; ilaa maantana uu ku wado inuu isagu wax is baro.

08 May 2015 waxa uu qoraagu soo saaray Buuggiisii u horeeyey oo ahaa TUDHAALE, intaas wixii ka danbeeyey waxa uu xoogga saaray xirfaddiisa Tabobaranimu waxaana uu aasaasay Xarunta Dhiirrigelinta iyo tabobarradda ee TUDHAALE oo ku taala Magaalada

Hargaysa ilaa haatana shaqaysa. Xamse waxa uu tabobaro kala duwan ka soo bixiyay Gobolka Togdheer Magaalo madaxdiisa Burco; waxaana uu awoodda saara dhiirrigelinta Dhallinyarada iyo horumarinta awoodda gudeed ee Adamaha, Xamse marka laga yimaado xirfaddiisa Qoraal iyo Tabobaranimu waxa uu yahay soo saaraha Barnaamijka **U Hiili Naftaada** oo ka baxa Youtube- Channel-kiisa iyo Baraha uu Bulshada ku leeyahay Sida Facebook iyo Twitter-ka; kaas oo uu kaga hadlo sidii qofku noloshiisa u tayaysan lahaa-carqaladihiisa nololeedna uga gudbi lahaa.

Waxa uu talo bixino ku saabsan dhanka horumarinta nolosha ku caawiya cid kasta oo u baahan oo ay u badan yihiin dhallinayaradu, waxaana uu wacyigelinta ku wadaa Af iyo Addinba.

Xamse waxa ku xidhan Bulsho aad u badan oo Dhallinyaradu u badan tahay, kuwaas oo ka faa'idaysta Aqoontiisa iyo Xikmadda Alle ku manaystay, waxaana uu baal dahab ah kaga jira Dhallinyarada ugu firfircoon dhammaan gayiga Soomaalidu degto.

FG: Dhiganahan waxa isticmaali kara oo akhrisan kara qof walba oo uu soo gaadhay xiisayn gaar ahna u qaba.

Fadlan ha u isticmaalin sifo aan haboonayn sida ka ganacsi oo kale; dhiganahani waa mid uu si bilaash ah u soo fasaxay isla Qoraagiisu.

Ilaali xuquuqda Qoraaga meel kasta oo aad ku isticmaalayso qoraalka dhiganahan.

Wixii Talo iyo Tusaaleba ah fadlan iigu soo hagaaji:

Facebook: Xamse Tudhaale

Mobile: 00252634410163

Email: xamze@tudhaale.org

Siraha Joogtaynta Xamaasadda!

“Naftaada markaad habayso
Nitaaqana aad u diido
Naruurana aad la doonto
Nuurkii noloshaad heshayoo
Necaw baad dugaashata
Naxliyo xumahana nacdaa
Naq dooglena aad dagtaa”

Xamse Tudhaale

Siraha joogtaynta xamaasadda waxa aan ka soo qaadan doonaa 5 qodob kuwaas oo ah qaar kaa caawinaya joogtaynta xamaasaddaada gudeed. Hadaad sida ay yihiin ugu dhaqantana wax badan ka badalaya noloshaada iyo xamaasadaada gudeed,

Hadaba waxaan si kooban idiinku soo dhigi doonaa sharaxaad gaabana idinka siin doonaa 5-taa sirood.

1: Go’aan Qaadasho: qodobkani waa ka ugu horeeya siraha joogtaynta xamaasada, go’aanso inaad ahaato mid joogteeya xamaasadiisa, la’aantiina aanay suurto gali Karin hawl la qabanayaa, waayo hadaanay go’aan qaadasho jirin waxba ma ma qaban kartid.

Waa inaad qaadataa go’aan ah inay tahay xilligii aad hoos u dhigi lahayd cabsida iyo niyad jabka taas oo kaa caawinaysa inaad ahaato mid u xamaasadaysnaada si joogto ah, taas oo aan ahayn mid aad meel ka baranayso laakiin ay tahay midaad ka samaynayso maskaxdaada gudaheeda.

Dhiiri galintu waxay ka bilaabmataa go’aan aad ku qaadata inaad naftaada dhiiri galiso adigu intaanay cid kale dhiiri galin ku siinin waayo hadaanad naftaada wax u qaban adigu cid kale waxba kuu qaban kari mayso.

2: Qorshe: Qorshe la'aan wax walba way isku qasmaan cuslayskoodana yeeshaan, yeelo qorshe qeexan oo ku qotoma waqtigaad haysato, qor waxaad doonayso inaad noqoto, sidaad doonayso inaad u gaadho, habkaad ula tacaalayso wixii kaa hor yimaada iyo waliba goortaad rabto inaad gaadho, waayo inaad qorshe lahayni waxay ka dhigantahay sidii qof ku ciyaaraya garoon bilaa biro ah taas oo macnaheedu yahay inaad garanynba waxaad doonayso inaad noqoto.

Qorshahaagu wuxuu kaa caawinayaa inaad ahaato mid xamaasadaysan mar walba una hamuun qaba inuu gaadho halkuu rabo.

3: Ficil iyo rumaysasho: Tani waa talaabada ugu muhiimsan ee aad qaadayso waayo hadaanad ficil la iman waxba suurto gal kuu noqon maayaan waayo hawl qabashadeedu waxay ku xidhantahay inaad u dhaqaado oo aad qabato adigoo aaminsan inaad ku guulaysanayso kaana soo go'day, dhammaan qodobadani waa qaar aanay midna midka kale la'aanteed shaqayn Karin.

Waxaad wax u samaysaa si aad xamaasad uga hesho laakiin xamaasad ma heshid si aad wax u qabato. Ficilkaad qabanayso waa inuu noqdaa mid kolba hawsha xiligaas taagan la jaanqaadaya oo aanad dib u dhigin waxaad maanta qaban karayso barri, ama se waxaad qaban karayso todobaadkan inaad ka kale dib ugu dhigto.

Inaad wax dib u dhigtaana waa jabka ugu horeeya ee qofku xamaasadiisa ku waayo, waayo kol hadaabad wax dib u dhigto waxaad jabisay qayb ka mid ah awoodadii xamaasadeed ee aad wax ku qaban lahayd.

4: U dhaqan sidii aad Guul Gaadhay Oo Kale: inaad u dhaqanto inaad gaadhay guul maaha wax kaaga baahan inaad hawlo culus qabato, kaliya waa inaad sawrataa inaad tahay cidaad doonayso inaad noqoto, tusaale ahaan{ hadii aad rabto inaad noqoto Macalin, waa inaad carruurta kaa yaryar wax u dhigtaa una noqotaa macalin, waa inaad barata habka macalinku u dhaqmo adiguna samaysaa, waa inaad barataa habka iyo hanaanka casharada loo gudbiyo ama sabuurada wax loogu qoro.}

Inaad u dhaqanto habka iyo hanaanka cida aad doonayso inaad noqotaa waxa kaa caawinaysaa inaad gaadho halkaad rabtay waayo wax aan lagu dhaqmin way adagtay inaad gaadhaa.

Noqo birlab soo jiidata guusha adigoo u dhaqmaya sidii aad noqotay cidaad doonayso inaad noqoto markasaad guul gaadhiye.

Kaagama baahna inaad guul gaadhaa lacag laakiin waxay kaaga baahantahay inaad maskaxda ka aaminto inaad qaban karayso oo aad gaadhay.

5: Sawrasho: qodobkani waxa uu sheegayaa inaad sawrato mar walba halkaad doonayso inaad gaadho, waayo hadaanad arkayn halkaad rabtay inaad gaadho oo aanad maskaxda ka aqbalin kana sawran wadadaad doonayso inaad marto way kugu adkaanaysa inaad gaadho meeshaad rabtay oo aad noqoto cidaad u heelanayd inaad noqoto.

Ka fikir adiga oo gaadhay meeshaad rabtay deetana dib u yar eeg hawlahaad soo qabatay ee aad ku guulatsay, tusna naftaada oo ka dhaadhici inaad qaban karto wax walba, hawshana ay tahay mid fudud oo aad ugu guulaysan karto sidaad kuwii horeba ku soo guulaysatay, hadaad si joogto ah oo maalinle ah u samayso sidan waxa hubaal ah inaad is arki doonto adiga oo dul jooga xariiqdii guushaada.

Sawro sawr qeexan oo ah cidaad rabto inaad noqoto si aad u ahaato mid dhiiran mar walba.

Waxaad samaysataa deegaan ku dhisan sawirasho waxaad doonayso inaad noqoto ah, kaas oo maskax ahaan ku dajin doona kaana dhigi doona mid xamaasadaysan mar walba.

Hadaan intaas kaga imaado siraha joogtaynta xamaasada waxa inagu waajib ah inaan qodobadan u raacno habkay iskugu xigaan, waxa hubaal ah inaynu isku arkayno isbadal togan oo nolosheena ku soo biiray iyo waliba hoygii

guusha oo aynu albaabkiisa intaynu furnay aynu dhex galnay kalana dhex baxayno waxyaalahaan u baahnayn oo dhan.

Talaabooyin lagu dhisi karo kalsoonida nafta

1: Xakamee oo xadid gacantana ku hay naftaada: ha noqon qof ku ad adag dadka kale, naftaada ahoow mid u naxariis badan oo jecel, qor oo tax waxyaabo aad ku wanaagsantahay oo aad leedahay ama se tayo shaqsiyadeed oo aad leedahay deetana aamin oo ku qanac.

2: Ha Noqon Mid Cabasho badan: Qof kastaaba waxa uu ku dhex jiraa dhibaatooyin ha yaraadaan ama se ha badnaadaan,qaar ayaa kaa dhibaato badan hadana kaa adkaysi badan oo kaa calaacal yar, inaad noqoto qof si taban wax u arka waxay kaa dhigaysaa mid ka takooran dadka kale ee ku xeeran taas oo fursad siinaysa inuu kugu dhaco isku buuq maadama aad ka go'day dadkii kugu xeerna.

Noqo mid is dajiya oo is waydiiya su'aalo badan oo uu xal u raadin karo. jaanis sii naftaada ay ku nasato si ay maskaxdu kuu dagto.

3: Horumari Oo Dhis Niyadaada: Naftaada u ogolow inay la tacaasho carqaladaha ku soo waajaha waqtina sii, akhri waxyaabo ku dhiiri galinaya oo dhisaya niyadaada.

4: Tag Oo Ka Qayb Gal Xafladaha Cawaysinka ah Ee Dhalinyaradu Iskugu Timaado: Inaad ka qayb gasho Xaflad ama Siminaar waxay kugu caawinaysaa inaad hesho dad aad isku fikir tihiin oo si wax kuula arkaya

nolasha kula jaan qaadi kara, Waxa kale oo kor u kacaya kalsoonidii naftaada oo wax badan oo kaa dhinaa ayaa kaaga soo kordhaya.

5: U Mahad Naq Illaahay: Inaad Illaahay U mahad naqdo hawl kasta iyo mar kasta waxay kaa caawinaysaa Inay hawluhu kuu kala fududaadaan oo aad dareento daganaanshiyo maskaxeed Iyo Qalbiyeed taas oo qayb laxaad leh ka qaadanaysa Kalsoonida naftaada.

6: U Kac Hawshaad Niyada Ku Qabato: Hawl kasta oo Niyada lagu qabtaa kama soo hadho Ficilka, Ogow hadaad wax walba Niyaysato oo aad ku riyooto inay kuu jirayso oo ay ahaanayso riyadaasuun ilaa aad u kacayso.

7: Ka dheeroow caajiska: Caajisku sida aynu wada ognahay waxa uu qofka ka lumiyaa waqti badan, waxaana uu hoos u dhigaa firfircoonida iyo hab fikirka qofka. In aad ka fogaato oo aad la tacaasho caajiskaagu waxay kuu sahlaysaa in aad kalsoonida naftaada kor u qaadi karto

Sideed Ku Horumarin Kartaa Shaqsiyadaada?

“Waxaad ka fikirto iyo sidaad u fikirto ayaa qayb wayn ka qaata shaqsiyadaada”

Xamse Tudhaale

Waa maxay shaqsiyadu?

Shaqsiyadu waa isku dhafka hanaanka fikir, dareen iyo dhaqan kuwaas oo qofka ka dhigaya mid u eeg bulshadiisa uu la noolyahay ama se tuu ka soo jeedo asal ahaan.

Marka aynu leenahay qofkaasi waxa uu leeyahay shaqsiyad wanaagsan waxaynu uga jeedna waa qof la jeclaysto la joogistiisa iyo la noolanshihiisaba waayo waxa aad jeclaysanaysaa hab fikirkiisa, dareenkiisa iyo habdhaqankiisaba.

Qof kastaba waxa uu jecelyahay in la jeclaysto oo la xiiseeyo lana daneeyo ayna tixgaliyaan dhammaan dadka ku xeeran ee uu la noolyahay.

85% guushaadu waxay ku xidhantahay shaqsiyadaada oo haddii aanad dadka soo jiidan karayn oo aan la dhaqmi Karin way kugu adkaanaysaa inaad guul gaadhaa.

Shaqsiyadaadu haday tahay mid dadka kuu soo dhawaynaysa oo ay jecelyihiin waxaad tahay shaqsi ay u fududahay inuu guulaysto laakiin se haddii ay shaqsiyadaadu kuu horseedo in lagaa cararo oo lagu naco ogoow wali waxaad tahay shaqsi guul darasytay.

Dad badan ayaa kaga mashquula dhisida iyo qurxinta jidhkooda inay wanaajiyaan shaqsiyadooda.

12 qodob oo kaa caawinaya in horumariso shaqsiyadaada:

1. Cibaadada Alle ku Dadaal: Inaad Ilaahay ku xidhnaata waa Guusha ugu way nee laga gaadho Aduun iyo Aakhiro, waayo Cibaadadu waa ujeedada aynu u joogno Aduunyada ee Ilaahay inoo keenay, haddii aanad Ilaahay ku xidhnayn wax walba waad seegtay oo waligaa heer hooseeya ayaad ku sugnaan waligaaba.
2. Noqo dhagayste fiican: dhagaysiga dadka ama se waxyaalaha faa'iidada leh waxa uu kaa caawinayaa inaad dhuuxdo oo aad fahanto mucda iyo macnaha ku jira waxaas laga hadlayo, waxaana kaaga kordhaysa aqoon dheeraad ah, tani waxay qofka kula hadlaya siinaysaa kalsooni iyo tixgalin aad u muujinaysid taas oo sababaysa inaad noqoto qof la jeclayahay oo shaqsiyad wanaagsan soo jiidashana leh.
3. Wax badan akhri: inta aad wax akhrido ayuunbay leegtahay aqoonta aad leedahay iyo xogta aad haysaa, dadku way jecelyhiin qofka xogta badan haya inay la sheekaystan oo ay waqti la qaataan, tani waxay sababtaa inuu qof walba xiiseeyo sheekadaada iyo agjoogaaga.
4. Noqo qof sheeko wadaag fiican leh: baro habka iyo hanaanka lola hadlo dadka oo haka khajilin inaad hadasho ama se ha noqon qof muran badan waayo muranka waxa lagu yaqaana qofka aan xogta badan hayn.
5. Yeelo fikir: wax ka wanaagsan ma jiro inaad yeelato fikir toggan oo kuu gaar ah, kaas oo kaa caawinaya inaad yeelato hab fikir kuu gaar ah oo aad ku cabiri kartid waxyaalo badan taas oo dad badan kuu soo jiidita karta inay kula saaxiibaan oo ay ku tixgaliyaan.
6. La kulan dad cusub: Inaad la kulanto dad cusub waxay kaa cawinaysaa inay noloshadu noqoto mid maalin walba xiiso leh oo wax cusub ku soo kordhaan maadaama dadka aad baranayso wataan fikiro

- iyo aqoon ka duwan taada oo adigana kuu noqonaysa faa'iido wayn iyo inaad barato waxaanad hore u aqoonin oo cusub.
7. Ku qanacsanoow shaqsiyadaada laakiin badal habdhaqankaaga: inaad ku qanacsanaato shaqsiyaadaa oo aanad matalin dad kale noloshooda waxay kaa dhigaysaa qof leh shaqsiyad ka duwan dadka kale taas oo ka turjumaysaa inaad tahay qofaan la mid ahayn dadka kale oo leh hibo u gaar ah iyo himilo gooni ah.
 8. Yeelo aragti iyo hab dhaqan toggan: inaad mar walba ahaato qof wax ka eega xaga wanaagsan una dhaqma si wanaagsan waxay kaa dhigaysaa shaqsiyad dadku jeclaystaan inay la dhaqmaan oo lagu soo dhawaado waxna laga qaato.
 9. Noqo qof furfuran oo mararka qaar majaajilayn kara: Qof walba oo inaga mid ah waxa uu jecelyahay inuu la saaxiibo qof ka qosliya oo dareensiiya farxad dhoola cadayna ku beera, mararka qaar waa layskaga baahanyahay in la kaftamo si caajiska layskaga biiyo waxoogaana loo qoslo.
 10. Qofka dhoola cadaynta badan ee dadka ka qosliya mararka ay cadhaysanyihiin ama ay murugoonayaan cid walba way soo jiitaan waana la jecelyahay.
 11. Taageer dadka kale: inaad noqoto qof taageera dadka kuna taageera inay gaadhaan himilooyinkoodu waxa uu noqda qof isna gaadha himiladiisa dadka oo dhana majiirtaan oo ay jecelyihiin qof kastaana u qiro wanaagiisa, qof walba waxa uu jecelyahay inuu helo qof dhiirigaliya oo aaminsan kaas oo gacanta qabta marka uu kufo ee uu rajo beelka yahay.
 12. Ixtiraam dadka oo daacad u noqo: inaad noqoto qof daacad ah oo ixtiraama qof walba waxa ay sababtaa inuu noqdo qof loo qushuuco oo qof waliba jecelyahay isna la ixtiraamo waxaana uu so jiitaa cid walba oo dadnimo iyo damiirba leh.
 13. Baadh meelaha aad u xoogan tahay shaqsi ahaan iyo meelaha aad ka liidato: in aad hesho meelaha aad u liidato shaqsi ahaan iyo meelaha aad u xoogan tahay waxay kaa caawinayaan inaad sii horumariso meelaha aad u xoogan tahay kaabisna ku samayso

meelaha aad u liidato, tusaale ahaan haddii aad ku wanaagsan tahay in aad go'aan qaadato se ay kugu adag tahay in aad fuliso waa in aad horumarisaa awooddaada fulineed.

14. In aad daacad ahaato oo aad dadka ixtiraamto waxay wax ka badalaysaa shaqsiyadaada oo ka dhigaysa shaqsiyad wanaagsan oo horumar leh.
15. Samirka xejiso: Illaahay ayaa inoo sheegay inuu abaal marin fiican siin doono adoomihiisa samra. Samirku waxa uu dawo ka yahay warwarka iyo walaaca kaa so wajahay caqabadaha nolosha; ogow in ay noloshu tahay imtixaan sidaas daraadeedna ayna ka maarmayn samir.

Waxaynu awood u leenahay inaynu badalno oo aynu qurxino qaabna u yeelo shaqsiyadeena taas oo inoo horseedaysa guul inaynu gaadhno.

Inta aynu maalgalino shaqsiyadeena ee aynu dadka kalena ka caawino inay wanaagsanaadaan ayaynu horumar gaadhi karnaa.

Maxaa Keena HANJABKA?

Hanjabku waa in aad ka tanaasusho oo aad dib aad uga laabato go'aan aad gaadhay, meel aad rabtay in aad gaadho iyo han aad noloshaada astaysatay, kuwaas oo ay kugu sababaya durufo kala duwani; dadyow oo fara badan oo daafaha Dunidan ku kala noolna waa mid haysata dhibaataada noocan oo kale ah, waxaanad arkaysaa dadyow badan oo ka tanaasulay shaqooyinkay hayeen iyo waxay ku hamiyayeenba.

Dhallinyaro badan waxay leeyihiin mustaqbal widhwidhaya kaas oo aad ka dhex arkayso indhahooga iyo firfircoonidooda, hankoogu heer sare ayuu gaadhsiisanyahay oo meel fogbay hiigsanayaan laakiin jabkuba wuxuu ka dhacaa markay talaabo qaadaan ee ay ku guulaystaan se aanay u fiirsan carqaladihii ku yimid siday uga gudbeen waxna aanay ka baran ee ay haddana talaabo kale isku dayaan inay hore u qaadan; taas oo sababta in uu HANJAB ku yimaado,

Immisa qof ayaad garanaysaa oo hankoodii ka tanaasulay?

Immisa qof ayaad aragtay hiigsigoodii dib uga laabtay?

Immisa qof ayaad aragtay oo dib ugu laabtay halkii ay ka soo hanaqaadeen?

Immisa qof ayaad aragtay oo noqday kuwa ka baxay shaashadaha ka dib markii ay soo shaac baxeen aragoodiina la waayay?

Markii aan tijaabooyin badan sameeyey ee aan baadhitaano kala duwana tijaabiyay Fikir ahaantayda **HANJABKA** waxyaalaha sababa waxaan ku soo ururiyey 4 shay:

1: limaan iyo Cibaado yari: qofku haddii aanu lahayn limaan uu ku aqbalo waxa uu waayay inaan Illaahay (S.W.T) u qorin waxa ku imanay niyad jab kaas oo sababaya inuu han-jabo oo uu aakhirkana ku biiro kuwa nolosha ka dhacay iyagoo nool. Sidoo kale haddii aanu qofku Illaahay Cibaado badan u samayn oo aanu ugu mahad naqin guushan uu gaadhsiiyey waxa hubaal ah inuu hankiisa iyo waxqabadkiisuba noqonayaan qaar barakada laga qaaday oo aan if iyo aakhiro toona anfaaci yeelanayn.

Waxa uu Illaahay inoo sheegay in haddii aynu u mahad naqno uu inoo siyaadinayo.

2: Amaan Badan: Qofku marka uu hawl wanaagsan qabto waxa uu istaahilaa in la amaano oo la garab istaago laguna dhiiriyo inuu xagaa ka sii wado hawsha fiican ee uu qabtay, laakiin dad badan ayay ku noqotaa amaantaa badani carqalad oo mooda inay intaas ugu dhantahay, taas oo sababta inay hawlqabadkoodii dhimaan caajis badana ku dhaco, Amaantu yay ku hodin ee ha ku hogaamiso canaantuna yay ku dumin ee ha ku dhisto.

3:Canaan iyo dhaleecayn: Dad badan ayaa inta badan xaga taban wax ka eega oo mar walba jecel in dadka wax qabtay dhaleecayn iyo canaan kula dul dhacaan, si ay u joojiyaan una hor istaagaan horumarka uu samaynayo qofkaasi; taas oo sababta haddii aanu qofku lahayn awood uu ku dhaafo oo uu iskaga indho tiro canaanta iyo dhaleecaynta; ku noqoto mid cabsi badan ku abuurta, taas oo ugu danbaynta riiqda hankii iyo himiladii shaqsigaasi lahaa.

4:Dib u dhigasho iyo Wahsi : Dib u dhigashada iyo wahsigu waa colka ugu wayn ee saameeya qofka bini'aadamka ah, qofba qofka uu ka dib dhigasho badanyahay kana wahsi badanyahay ayuu ka dib dhacaa nolosha.

5: Joogtayn la'aan: Haddii aanad joogtayn in aad hawlqabadkaaga horumariso, u diyaar garawdana guulo hor leh oo aad marba marka ka danbaysa aanad awooddaada fikireed, maskaxeed iyo jidheedba aanad dhisin; joogtayna ku sidkin, waxay kugu keenaysaa in aad Hanjabto oo aad ku istaagto goobtaas aad soo gaadhay; uga danbayna hoos u dhaadhacdo.

Is dhigasho: kani waxaa xanuunka ugu way ee ku dhaca dadyow badan oo noloshooda gaadhay horumar, waxa ugu wayn ee sababa ayaana ah inay is mahadiyaan oo ay moodaan inay gaadheen figtii ugu saraysay, waxay hilmaameen inaanay guushu ahayn mid sugan oo meel ku dhammaata! Dedaalkuna uu yahay ka la isku dhaafay.

Beerolihii Iyo Dhagaxaantii

Waqti waqtiyada ka mid ah ayaa nin beeralay ah oo ku nool wadanka Bangladesh doonay inuu beertiisa qoto waqtigii gu'ga , isla markii uu bilaabay shaqadii qodaalka ee uu qalabkii iyo cagaftiiba galiyay ayaa meel beerta badhtankeeda ah ay cagaftii ku istaagtay oo ay qodi kari wayday, ninkii oo yaaban ayaa ka soo daadagay cagaftii deetana eegay waxa joojiyay, waxba laakiin indhihiisu may qaban, ka dib wuxuu ula tagay gacantiisa oo uu ku qoday, waxooga markii uu qoday ayaa waxa kaga soo baxay sanduuq! farxad ayuu kala wareegay oo isla markiiba si dag dag ah ayuu u furay, mise waaba dhagaxaan madmadow oo ka buuxa, isaga oo niyad jabsan ayuu iska xidhay sanduuqii oo uu dhinac iskaga leexiyay.

Naftiisa ayuu ugu sheekeyey “kolay anfac kale ma lehee shimbiraha ayaad kaga ceshan beertu markay kuu baxdo.” hawshiisii ayuu dib u bilaabay oo uu dhamaystay.

In muddo ah markay ka soo wareegtay ee ay beertiina baxday midhihiina bislaadeen ayay shimbirihii u soo diyaar garoobeen inay cunaan, ninkiina difaac ayuu galay oo dhagaxaantii uu sanduuqa ku ogaa ayuu la soo baxay oo uu ku kala caydhin jiray maalin walba.

Isaga oo xaaladii ku jira oo maalinba dhagaxaanta badh ka mid ah ku shiida oo ku caydhiya shimbiraha ayaa uu nin soo maray waddo beerta dhinaceeda marta, waxa si kadis ah hortiiisa ugu soo dhacay laba dhagax oo madmadow, intuu istaagay ayuu kor u qaaday oo uu eegay, mise waaba Dahab!!.

Ninkani waxa uu ahaa nin dahable ah oo ka ganacsada dhagaxaanta macdanta ah sida Dahabka, Daimond-ka iyo IWM. Ninkii wuxuu gartay in labadan dhagax ay yihiin dahab waxaanu ku leexday beertii ninkii beeroolaha ahaa ee uu dhinac marayay, wuxuu salaamay ninkii, salaan ka dib wuxuu ku yidhi “dhagaxaantan ma adigaa soo tuuray” wuxuu ugu jawaabay ” haa, oo waxaan ku caydhinayay shimbiro weerar ku haya beertayda.”intuu dhoola cadeeyey ayuu ku yidhi “xabadiiba iga sii lacag dhan \$5000.”

Intuu qoslay ninkii beerlayda ahaa ayuu si kaftan ah u yidhi ” Maya” isaga oo moodaya inuu ninkani la kaftamayo.Ninkiiba jeebada ka soo saaray \$100,000 oo midhiiba kaga iibsaday \$50,000 wuxuuna u sheegay inay labadan dhagax yihiin Dahab, isla markii uu intaas u sheegay ayuu oohin qabsaday oo uu yidhi ” Sanduuq dhan ayaan haystay laakiin waxaan ku kala filqay afarta jiho aniga oo shimbiro ku caydhinaya labadan oo kaliya ayaa ka soo hadhay.....”

Haddii uu maanta sanduuqii buuxay haysan lahaa intee in leeg oo lacag ah ayuu heli lahaa?

Run ahaantii ilbidhiqsi kasta oo ka mid ah waqtigeenu waa mid qiimo-wayn inoogu fadhiya.

Maanta waxaynu inteenaa badani waqtiga ku luminaa wax aan ina anfacayn, laakiin maalinta Qiyaame ayaynu ogaan doonaa qiimaha waqtiga haddaynu maanta ka faa’iidsan wayno oo aynu fahmi wayno.

Imika ayaynu haysana fursadii aynu kaga faa’idaysan lahayn waqtigeena ee aynu maarayno wax wanaagsana ku qabsano oo ina anfacaya If iyo Aakhiraba.

Sheekadan waxay ku jirtaa Buugga uu qoray Muhammad Abu Yusuf ee la yidhaahdo (20 Reminders)

U Hiili Naftaada

Mararka qaar jihada yoolku ma kaa luntaa?

Waxaad qabataba ma garan waydaa?

Warwarkaagu joogto ma noqdaa?

Noloshu dhadhan ma kuu samayn waydaa?

Caloolyow ma dareentaa?

Ma hiifta dadka kugu xeeran?

Canaan iyo cabasho ma kaa soo hadhaa?

Ma ka warwartaa waxaanaad qeexi karin?

Noloshu ma kula fool xumaataa?

Ma ku sigataa inaad falal aan fiicnayn ku kacdo?

Qalbiga ma ka ooydaa?

Ma dareentaa cabsi badan?

Cod baasi ma kaa dhex hadlaa?

Cadho iyo dagaal ma kaa soo hadhaan?

Shantan qodob mid ayuun baad ku sugantahee ogoow:

1: Xidhiidhkii aad Illaahay la lahayd oo aad goysay, Salaadii oo aad

ka tagtay, dunuub waawayn oo aad ku dhacday iyo dhammaan khayrkii oo aad ka durugtay.

Illaahay ayaa inoo balan qaaday inuu nolol cidhiidhi ah ku noolaanayo qofka ka fogaada xuskiisu, cadaabna mutaysan doono, qofka xuskiisa badiyaana uu nolol rajo iyo raaxo leh ku noolaanayo Aakhirana janada galayo.

2: Xidhiidhkii aad naftaada la lahayd oo yaraaday ama joogsadayba, sida: la faqii iyo la fadhiisigii naftaada taas oo kuu saamaxaysinaad ka war hayso naftaada oo aad ogaato waxay doonayso iyo waxaydiidayso; dood wadaagna yeelataan, taas oo fududaynaysa inaad isla jaan qaadaan oo aad waxyaabo badan xallisaan, waydiimo badana warcelin u heshaan; taas oo sababaysa in aanad xisaabin naftaada iyo noloshaadaba. Waxaad daysaaba way ku daayaan.

3: Carqaladaha noloshaada oo aanad xallin: tani waxay kugu keenaysa in aad ku jirto xaalad qasan oo soo noqnoqta iyo guul darrooyin hor leh; kuwaas oo saamayn taban ku yeesha noloshaada

4: Fahan la'aanta noloshaada: In aad fahanto oo aad falanqayso waxna ka barato noloshaadu waxay ku siinaysaa awood fikireed, kalsooni iyo kor u socosho; haddii aad fahmi waydo noloshaada, waxba ka baran maysid, haddii aanad waxba ka barana ka gudbi maysid carqaladahaaga; heerna gaadhi maysid abidkaa.

Dawada caajiska

Waa maxay Caajisku?

Caajisku waa awood darro ka timaada maskaxda taas oo qofka ka dhigaysa mid aad u liita oo daal ama culays dareema maskax ahaan iyo jidh ahaanba, sidoo kalena aan awoodin inuu shaqo qabto kana cagajiida.

Dad badan oo ku kala nool qaarado kala duwan ayuu caajisku ka reebay qayrkood oo uu ka hor istaagay inay gaadhaan guul ama se hadaf yeeshaan Qof kasta oo uu caajisku haleelo waa mid rajo beel ku dhaco oo mar walba maskaxdiisa buuq ku furanyahay, cabsi badan iyo murugana hadhaysay.

Dhallinyaradan danbe ee Soomaalidana waa dhibaata ugu badan ee haysata qayb ka mid ah, kana hor taagan yoolkoodii iyo hadafyadii ay gaadhi lahaayeen.

Maxaa Caajiska keena?

1: Dib u dhigashada: Hawl kasta oo dib loo dhigaa waa mid keenta in laga caajiso ugu danbaynta oo lagu guul daraysto

2: Qorshe la'aan: dad badan ayaa waxay ku nool yihiin nolol bilaa qorshe ah, taas oo ka dhigta inaanay dhadhamin macaanka nolosha oo ay noqdaan kuwo caga jiid ah ooaan danayn noloshooda.

3: Yool la'aan: Yool inaad lahaato waxay kaaga baahantahay hawl badan iyo fikir badan inaad galiso; haddii aanad yool lahayn waxa ku fadhiisanaya oo shaqada joojinaya dhammaan qaybaha fikirka ee maskaxda, waxaanad dareemaysaa caajis taas oo keenaysa quus iyo inaad ka rejo dhigto nolosha

4: Dhiirigalin la'aan: Dhiirigalintu waa shiidaalka ugu wanaagsan ee qof kasta ku shaqeeyo, haddii aanad dhiirigalin haysan waxa kugu badanaysa cabsida oo ma noqon kartid qof dhiiran oo yeelna kara ku dhac nololeed.

5: Shaqo la'aanta (bilaa camalka): Shaqo la'aantu waa waxyaabaha ugu badan ee qofka ku keenta caajiska iyo cago jiidka, waayo shaqadu waa shayga kaliya ee qofku ku dareemo isku filaansho iyo daganaan maskaxeed. Haddii aanad wax camal ah haynin wax walba wuu kugu adkaanayaa ugu danbayntana isku buuq iyo kalsooni daro ayaa kugu dhacaya kugu keeni kara caajis.

6: Kalsooni darro: Kalsoonidu waa awooda uu qof ku qaban karo shaqo kuna hawl gali karo, taas oo u saamaxaysa qofka inuu noqdo mid daganaani ka muuqato mar kasta oo uu hawlgalayo. Kalsoonida qofku mar kasta oo ay yaraato waxa ku dhaca cabsi, wahsi iyo habrasho uu habranayo hawlo badan oo uu qaban karo; taas oo ugu danbayn qofka ku keenta caajis aad u badan.

7: Cibaado yari: Qof walba oo muslim ahi hantida ugu qaalisan ee uu haystaa waa limaanka, Cibaadaduna waa shayga kaliyaata ee lagu kobciyo limaanka; haddii aad yarayso xidhiidhka aad Illaahay la leedahay (SWT) waxa diciifaya limaankaga oo inta aad Illaahay u jirto ayuunbay limaankaagana awoodiisu leegtahay. Haddii aad yarayso xidhiidhka aad Illaahay la leedahay waxa ku fuulaya caajis badan, walbahaar, isku buuq, cabsi aan la garnayan meel ay ka timid, daganaansho la'aan, diiqad iyo waxyaalo kale oo badan.

8: Xanuun: haddii uu jidhkaaga ku jiro ama se ku soo jiro xanuun waxa aad dareemi kartaa caajis aad u badan iyo daal xad-dhaaf ah oo maskaxdaada iyo jidhkaagaba saamayn ku yeesha.

9:Xidhiidhka naftaada aad la leedahay oo yaraada: Inaad naftaad xidhiidhkeeda xoojiso oo aad la sheekaysato dareentana cabashadeeda oo aad fahanto waxyaalaha caqabada ku noqon kara iyo waxyaalaha u wanaagsan waxay kuu saamaxaysaa inaad isla jaanqaadi kartaan adiga iyo ruuxdaadu taas oo kuu horseedayasa guul, mar kasta oo uu yaraado ama joogsado xidhiidhka aad la leedahay naftaadu waxaad dareenta xanuuno nafsaani ah sida: (Shaki badan, isku buuq nafeed, fahan daro adiga iyo naftaada idinka dhex dhacda, kalsooni daro iyo fikir aan jiho lahayn)

10: Shaqo badan: Mar kasta oo aad hawl adag gasho, waxaad u baahanatahay waqti nasasho ah oo kugu filan; haddii aanad qaadan nashana waxa hubaal ah inaad dareemi doonto daal maskaxeed iyo mid jidheedba; kaas oo ugu danbayn keena caajis badan.

11: Balwadaha Xun: Balwadaha aan wanaagsanayn waxay qofka ku dhaliyaan caadooyin aan la mahadin, qofkana ku keena dib u dhacsanaan iyo nolol duli iyo damiir xumo ah.

Talaabooyinka lagu yaran karo ama se lagu joojin karo caajiska:

1: Xidhiidhka Alle xooji: Xidhiidhka ugu qaalisan ee qof Aadame ahi sameeyo waa ka uu la sameeyo Cidii Abuurtay oo Ilaahay ah (SWT) mar kasta oo xidhiidhka aad Ilaahay la leedahay wanaagsanaado, waxa qurux badnaata oo wanaagsanaata noloshaada oo same iyo badhaadheba noqota. waxaanad dareemi kartaa daganaansho nafeed iyo badhaadhe nololeed.

2:Ka faa'idayso waqtigaaga: Qof walba oo Aduunka ku nool Ilaahay waxa uu siiyay 24 saacadood; dadka guusha gaadhayna maaha kuwo ka waqti badan dadka kale ee dhigooda ah, ee waa kuwo si fiican u mareeyey ugana faa'iideeyey waqtigaas kooban ee haysataan. Qofba qofka uu waqtigiisa ka maarayn ogyahay, ayuu ka soo wax soo saar badanyahay kana talaabo horeeyaa; dhibaataada iyo dib u dhaca ugu wayn ee Ummad ama shaqsi ku yimaadaa waxa uu kaga yimaada maarayn la'aanta waqtiga. maaree waqtigaaga si aad u meel martid

3 : Kala jajabi hawlahaaga: hawl kasta oo aad qabanayso u kala jajabi qaybo yaryar, waxa la ogaaday mar kasta oo lakala qaybiyo hawsha la qabanayo in si fiican loo qaban ogyahay loogana faa'iidayn ogyahay; sababto ah haddii aad hawl mar qudha isku daydo inaad qabato ama aad dhamayso waxa kugu imanaya culays kaa hor joogsanaya inaad dhamaystirto. waxaana mar kasta muhiim ah inaad waqti siiso hawshaad qabanayso oo aad joogtsaydo waxyarna aad qabatide.

4: Dhiirigalin: Qofba qofka uu ka dhiiranyahay waa uu ka guulo badanyahay kana horeeya, dhiirigalintu waa kaabaha, kaalin galiyaha iyo kobciyaha maanka iyo maskaxda ruux walba, ka ag dhawoow mar walba dadka dhiiran ee ku dhaca nololeed leh niyadana kuu dhisa; kuna tusa awoodaada shaqsiyeed, akhri qisooyinka dadka horumarka gaadhay iyo kuwa kalena si aad wax badan uga barato, sidoo kalena dajiso yoolal si aad u hesho dhiiranaan gudeed iyo mid dibadeedba.

5: Naso, Seexo oo jimicsi samee: Hawl kasta oo aad qabato ka dib qaado waqti nashasho oo kugu filan si aad mar labaad u hesho firfircooni, seexo hurdo kugu filan oo aan ka badnayn 8 saacadood; saamalaykana iska ilaali si jidhkaagu u helo nasasho iyo daganaan. Samee jimicsi si uu caafimaadkaagu kor ugu qaadmo una wanaagsanaado; tamar badana u hesho.

6: Jadwal samayso: inaad samaysto jadwal nololeed aad ku qorto maalin walba hawshaad galayso waxay kuu saamaxaysaa inaad ahaato mid firfircoon, waxqabadna ku talaabsada.

7: Aragti nololeed lahoow: Nolosha inaad ka lahaato aragti togan waxay kuu saamaysaa inay fikiro cusub kugu soo dhacaan, sidoo kalena maskaxdaadu u shaqayso si wanaagsan.

8: Iska ilaali wahsiga: wahsigu waa qayb ka mid ah caajiska waxaanu ka imaad dib u dhigashada hawl aad qaban karto isla waqtigaa aad joogto.

9: Sawirasho: Inaad lahaato awood sawirasho oo aad ku hilaadin karto kuna suurayn karto yoolkaaga iyo halka aad rabto inaad gaadho, waxay kuu saamaysaa firfircooni maskaxeed taas oo keenaysa inaad ka hesho dhiirigalin horena u socoto.

10: ka fikir faa'idada: Ka fikir faa'idada si aad u yarayso caajiskaaga, hawl kasta oo aad qabanaysana eeg faa'iidada kuugu jirta; tusaale ahaan (Haddii aad hurdada ku raagto barri waxa ku dhaafaya Imtixaan, haddii aad diirada saarto faa'iidada waxa hubaal ah inuu caajisku kaa duulayo oo aad kacayso).

11: La sheekayso naftaada oo dhiirigali: Inaad naftaada la hadasho oo aad ku tidhaahdo " waad qaban kartaa waxaas, guulbaad soo hoyn kartaa, waa inaad tartarka gashaa, ha is dhigan ee soco, maaha waqtigii aad dib u

dhac samayn lahayd.) iyo ereyo kale oo badan oo dhiirigalin ah waxay kuu saamaxaysaa inaad dhiiranaato dhulkana ka kacdo.

12: Iska ilaali Balwadaha xun: Balwaduhu waxay qofka dhaawacaan caafimaadkiisa jidheed iyo maskaxeedba, qofkana waxay ku furaan dhibaatooyin fikir oo dhanka nolosha ah. Sidoo kale Balwaduhu waxay qofka ka lumiyaan waqtiga, waxaanay gumeeyaan dadnimadiisa iyo damiirkiisa shaqsiyeed.

Inaad ka xorowdo caajisku waxay kugu qaadanaysaa waqti, waa inaad u samirtaa oo aad joogtaysaa ficiladaad ku baabinayso kagana hortagayso. Waqti kasta oo aad hore u qaado talaabana waxaad dareemaysa culayskeeda iyo faa'iidadeeda ee waa inaad hore u socotaa oo aanad is dhiibin kana baxdaa xadka raaxada iyo is dhigashada.

Qorshe yeelo si aad ficil u samayso ugu danbayna u horumariso naftaada.

Waxyaabaha Qofka Dib U Dhiga:

“ Haddii aad kufto waad kici kartaa, haddii aad khasaartana waad ka soo kaban kartaa ee ha is dhigan adigu” **Xamse Tudhaale**

Mararka qaar ma dareenta in aanad talaabo hore u socod qaadayn oo aad meel uun taagantahay? Wax isbadal ah ma dareemi waydaa? Jahawareer ma kugu dhacaa, oo dhan aad ka bilowdaba ma garan waydaa nolosha? Ma garan waydaa xagaad ka timid iyo xagaad u socotaba? Waxqabadkaagu ma yaraada oo ma dareenta inaanad wax soo saar fiican lahayn? Dhaliil uun ma kaa soo hadhaa? Wax walba ma noqdaa wax kaa soo horjeesta oo aad hiifto? Diiqad iyo daal badan ma dareenta? Dib u dhac iyo daganaansho la'aan ma dareenta? Talaabo kasta oo aad qaad istidhaahdaba ma dareenta inay wax ku haystaan oo ay kugu dhaganyihiin?

Qof kasta oo inaga mid ahi waxa uu la daalaa dhacaya mid ka mid ah dhibaatooyinka nolosha kuwaas oo ah waxyaalo dib u dhiga qofka oo ka hor istaaga inuu sameeyo horumar ama se uu qaado talaabo hore u socod.

Waynu jecelnahay inaynu nolosha heer gaadhno laakiin waxa jira waxyaalo badan oo inagu xeeran, kuwaas oo qof walba oo inaga mid ah lugta haysta kuna dhaggan oo dib u haya.

Haddii aynu ka xorowno waxyaalahaas intooda badana waxa hubaal ah inaynu ku noolanayno nolol leh raaxadeeda, oo rafaadku ku yar yahay; gaadhaynana halka aynu ka calaamadsanay nolosha, inta aynu noolahay.

Haddaba waxaynu soo qaadan doonaa qoddobo ka mid ah kuwo qof kasta oo inaga mid ah dib u dhigi kara ama se dib u dhigayba, kuwaas oo aynu xabad xabad uga hadli doono; sidoo kalena aynu raacin doono mid kastaba xalkiisa ugu macquulsan qaybaha danbe ee soo socda haddii Alle idmo. Waana kuwan qoddobadii:

1. Cibaado yarrida
2. Maandooriyaha
3. Niyad-jabka
4. Dhiirigalin la'aanta
5. Cabsida
6. Ku nolaanshaha xusuuso hore u tagay
7. U nuglaanshaha waayaha
8. Xalin la'aanta dhibaatooyinka
9. Fikir la'aanta
10. Is garan waaga
11. Jaahliga
12. Han la'aanta
13. Fikirada Taban
14. Xaasidnimada
15. Fahan la'aanta nolosha
16. Dadadaal la'aanta
17. mooganaanta casharada nolosha
18. Raacida asxaabta aan wanaagsanayn
19. Isku day la'aanta
20. Warwarka

Talaabooyinka Qofka Ka Caawiya Horumar Isbedel Oo Uu Sameeyo

1: Baraarug: Qofku marka uu ku baraarugo in ay wax ka maqanyihiin ama se uu tabayo doorkii uu ka ciyaari lahaa nolosha waxa ku dhasha baraarug waxna wuu tabaa laakiin uma kala cada waxaa uu tabaya mana aha wax uu si gooni ah u garan karo.

2: Raadin: marka uu qofku baraarugo ee uu ka kaco hurdada waxa iskaga qasan waxyaalo badan oo ah wixii ka maqna ama se uu doonayay inuu qabto, deetana waxa uu galaa raacdo iyo raadis uu raadniyo waxaasi waxa uu yahay taas oo uu haddii aanu ka soo laaban helo wixii uu doonayay inuu qabto ama se ka maqnaaba ee uu tabayay.

3: Qorshayn: Qofku marka uu helo doorkii kaga aadana nolosha waxa uu isku dayaa siduu u qaban lahaa taas oo aan ka maarmayn qorshayn si uu u qabto, waayo qorshe la'aan waxba ma qaabaysmaan mana qabsoomaan

4: Qabasho: Marka uu qofku sameeyo qorshihii iyo sidii uu ku abaari lahaa arinkaas ayuu gala hawlgalka oo ah qabashada taas oo uu u tafo xayto sidii uu uga midho dhalin lahaa.

5: Samir: Marka uu qofku galo hawlgalkii ahaa inuu qabasho sameeyo oo uu waxqabad ku kaco waxa hubaal ah hawl kasta oo qabasho loo bedelaa carqaladaheeday leedahay waayo carqaladuhu waa waxa dadka kala saara.

Haddii aad intan sideeda ugu dhaqanto oo aanad is dhiibin waxa hubaal ah inaad gaadhayso hadafkaagaa aad rabto gaadhaysana xariiqdaad doonayso inaad gaadho.

Naftaadu Xaqbay Kugu Leedahay!!!

Goortu waa casar cadceedu sii caraabayso cirkuna daruuro la ciirciirayo, waxaad dareentay daal, caajis, madax xanuun iyo diiqad, shaqo badan oo aad qabatay ka dib; deetana intaad farmasiga ku carartay kiniinkii madaxa intaad soo miisatay hurdo umaad holane, intaad is dejisay ayaad naftaadii waxoogaa la shawrtay, waxaad isku waafaqdeen inaad soo yar dalxiistaan muddo kooban oo saacad ah; waad israacdeen oo waxaad tagteen meeshii ay calmatay oo ahayd meel yar oo samaysa macmacaanka iyo sharaabka dabiciiga ah, waad fadhiisateen oo kursigii ugu quruxda badnaa ee cajabiyay ayaad salka dhigateen, waxaad u yeedhay wiil meesha ka shaqeeya waxaanad u dalabtay cuntadii fududayd ee ay u baahnayd iyo sharaabkii, kolkii sidaas loo soo dhigay ayaad bilowdeen idinka oo miishmiishay sheeko xiiso badan oo idin dhex maraysa daraadeed, waxaad u sheegtay inaad ku raali galinayso wax kasta oo aanay Ilaahay ku caasiyayn...waxaad soo wada qaadateen waqti yar oo kooban oo aad u qurux badan.

Intii aad jiidka soo socoteen iyo intii aad sii socoteenba waxa idin dhex maraysay sheeko la yaab leh oo kolba waxaad is xasuusinayseen Ilaahay idinka oo u fiirfiirsanaya dhammaan abuurihisa idinku xeeran iyo idinkan uu idin abuurayba iyo waliba nimcooyinkan uu idiinku deeqay.

Waa sidaa sida ugu quruxda badan ee nafta loola heshiiyo; diifta iyo daalkana looga biiyo laguna raaligaliyo iyada oo aan Ilaahay lagu caasiyayn.... nafaheenu xaqbay inagu leeyihiin.

Miyaanay kula ahayn?

Ku Cibro Qaado!

Waqtigu wuxuu ku beegnaa salaadii Duhur, xagaas iyo masaajidka ayuu u tafa xaytay. Isla markiiba wuxuu ku baydhay meeshii laga waysaysanayay, wuxuu arkay in la wada buuxiyay meeshii laga waysaysanayay dad kalena sugayaan; wuu iska fadhiistay oo in cabaar ah ayuu sugay, in kasta oo da'a haysay haddana waxa shidayay oo ka muuqatay Bukaani socodnimo.

Wuxuu arkay nin dhallinyaro ah oo sugayay waysada, kaas oo ka yar jeestay lana hadlaya saaxiibkii qofkii uu waysada ka sugayayna ka kacay meeshii..... si dag dag ah ayuu u soo kacay oo wuxuu boobay waysadii, wiilkii dhallinyarada ahaa wuxuu arkay qofkan dagdagsan ee ka qaaday meeshuu sugayay.

Isaga oo cadhaysan ayuu haddana dul tagay midkale oo dhinaca ku haya markaasuu ka sugay ilaa intuu dhammaysanayay, isla markii uu dhammaystay qofkii uu ka sugayay ayuu soo fadhiistay isna.. waxa dhinaca midig ka xigay odaygii da'da ahaa ee ka xoogay waysada.

Odaygii wuxuu arkay in wiilkani uu u cadhaysanyahay, deetana intuu soo eegay dhankiisa ayuu yidhi " Adeer iga raali ahoow waan dagdagayee, si kalena ha u qaadan waxaaan xamili kari waayay fadhiga oo caloosha waan ka qalanahay; wadnahaygana waa la qalay oo mishiinbaa ka shaqaysiiya oo igu rakiban (wuxuu farta ku fiiqay wadnihiisa)!!!! maskaxdana qallinbaan ka galay oo dhiigbaa i fadhiistay, markaas ma xamili karo in iyada oo cadceedu i hayso taagnaado ama fadhiyo, haddana Alxamdulillah,"

Wiilkiibaa si naxdin ku jirto oo uu soo dabcay cadhadiisiina iloobay si naxariis lehna u yidhi " Adeer aad baan uga xumahay, aniga laftigayga madaxa i yar xanuunayay oo waan ku yar karahsaday ee raali iga ahoow, maan moodayn inaad sidaas oo dhan u cadibantahee..."

Aduunyada dhibaataada ku haysata tobban laabkeed ayaa dadka qaar haysata, Illaahay u mahad naq watigaad dhibaataysantahay iyo waqtigaad badhaadhaha ku jirtaba, mar kasta oo dhibaataadaada ku sugantahay kula

waynaatana ku cibro qaado kuwo kaa hooseeya ee iyaguna la daalaa dhacaya dhibaato taada ka awood badan kana baaxad wayn.

Maxaa inagu haya inaynu gaadhno hadafyadeena

1: Aaminaada: Aaminaadu waxay ka timaada kalsooni aad ku qabto in aad ka gun gaadhayso hadafkaagaas, kaas oo kuu saamaxaya in aad dabka ku huriso qalbigaaga.

2: Dhiirigalinta: Dhiirigalintu waa shayga ugu muhiimsan ee qofka u horseeda inuu ka dhabeeyo hadaf, waayo qof kastaba waxa dabada ka riixaya waa dhiiranaan kuu ku qabo waxa uu qabanayo.

3: Dareen: Dareenka in uu qofku garto oo uu garwaaqsado qiimihisa qofnimo iyo awoodihiisa aqooneed iyo fikireedba

4: Ka go'naansho: inay qofka ka go'antahay inuu noqdo mid ay si dhab ah qalbigiisa uga soo go'ay ka gun gaadhista hadafkani.

5: Joogtaynta: joogtaynu waa ta kala saarta qofka leh go'aanka dhabta ah iyo ka bilaa goaan qaadashada ah.

6: Cibaadada: in aad Alle ku xidhnaato waxa ay kaa caawinaysa in aad noqoto qof degan oo isku buuqa iyo warwarku ku yaraado, deganaan maskax iyo mid qalbiyeedba dareema, sidoo kale cibaadadu waxay kuu saamaxaysaa in aad Illaahay talo saarato oo aad ku xidho dhammaan talaabooyinka aad qaadayso.

Dhawaaq Gudeedka Taban (Inner negative voice)

Ma maqashaa cod kaa dhex hadlaya oo kaa joojinaya dhammaan hawlaha wanaagsan?

Ma ku faraa in aad mararka qaar iskaga fogaato ehelkaaga iyo asxaabtaada?

Ma kuu sheegaa in aanad waxba qaban Karin oo aad diciif tahay?

Ma dareentaa in aad ka duwantahay dadka?

Talaabo kasta oo aad isku daydo in aad qaado ma jiraa cod kaa joojinaya oo ku leh “ Ma qaban kartid”?

Ma iska saniftaa dadka qaar oo ma ka saartaa noloshaada iyaga oo aan waxba kugu samayn?

Waa Maxay Dhawaaq gudeedka Tabani?

Dhawaaq gudeedka tabani waa cod gudeed, kaas oo ah mid ku lidi ah oo burubrinaya nafaheena iyo horumarkeena, sidoo kalena inagu diraya asxaabteena ama se dadka inagu xeeran. Codkani waxa uu ku sumaysmaa maskaxda qofka, kaas oo noqda hab fikir taban oo saamayn wayn ku yeelan kara noloshaada iyo hab dhaqankaagaba.

Codkani waxa uu kuula hadlaya hab aad adigu maqlayso uun, waxaana uu la doodayaa naftaada, isaga oo ka joojinaya dhammaan waxa danta u ah oo dhan. Sidoo kale codkani qofka waxa uu ka dhigaa mid u dhaqma si taban oo wax walba ka arka dhanka xun, niyad jab, kalsooni darro iyo hoosayn ayuuna u sababaa codkani qofka uu haleelo.

Maxaa sababa dhawaaq gudeedkan taban?

Dhawaaq gudeedkan tabani maaha mid aynu ku dhalano se waxa sababa dhibaatooyin nololeed oo uu hore ula kulmay qofku markii uu yaraa, sida Khilaafaad qoys oo uu ilmaha yari ku soo dhex barbaaray, hadalo taban oo uu waalidku mar walba u adeegsan jiray ilmaha sida: (Waxaad tahay doqon,

waxba ma garanaysid, IWM) dhibaatooyinkan iyo kalmadahan inagaga iman kara xaga qoysku waxay qayb laxaad leh ka qaataan in uu qofka ku dhex samaysmo hab-fikirkan codka ah ee baabiiya mustaqbalka qofka, kaas oo ku soo baxa waqtiga qaan-gaadhnimada.

Hanaan dheer ayuu soo maraa si uu codkani u samaysmo waxaana uu soo qaataa sannaddo badan oo ka mid ah koriinka hore ee qofka. Sidoo kale waxa sababi kara inuu codkani samaysmo asxaabta ku xeeran qofku marka uu yaryahay oo yaraysta awoodiisa kuna jees-jeesa siiba, marka lagu jiro heerka wax barasho ee dugsiiga hoose ilaa dhexe.

Mararka qaarkood waxa dhacda in qofkii oo ku soo koray nolol wanaagsan, si fiicana loo soo koriyay marka uu waynaado inuu ku samaysmo codkani, sababo la xidhiidha dhibaatooyin soo wajahay; sida guul darrooyin soo waajahay qofka, dhaqaale darro wayn, xidhiidh guur ama se mid jacayl oo uu qofku ku guul daraystay iyo isku buuq ka dhashay culays shaqo ama se fikir.

Sidee ayuu codkani inoo saamayn karaa?

Codkan gudeed waa cadow gudaheena ku nool, kaas oo saamayn kara dhinac kasta oo nolosheena ah. Sida Kalsoonideena, sida aynu nafteena u aragno, xidhiidhka aynu la samayno dadka inagu xeeran, shaqooyinkeena, waxbarashadeena iyo dhammaan yoolka aynu nolosha ka leenahayba.

Hab-fikirkan ama se codkan tabani waxa uu hoos u dhigaa dareenkeena iyo aragtideena toggan (wanaagsan) ee aynu nafteena iyo nolosheenaba ka qabno, waxaanu inagu hogaamiyaa is canaanasho badan oo aan sixid lahayn, niyad jab, liidnimo, caajis, madax xanuun, baqasho, hoosayn, go'aan jilayc iyo joogtayn la'aan iyo aaminaad la'aan. Taas oo sababta inaynu nolosha quus ka istaagno si kasta oo aynu u haysano fursado; waxaana uu nolosha inaga tusaa dhinaca madoow.

Waxyaalaha uu codkani dadka ugu sheekeeyo:

Haddii aynu ka soo qaadano tusaaleyaal guud kalmadaha uu codkani adeegsado waxa ka mid ah:

“ waxba ma tihid, lamana tartami kartid qayrkaa”

“ awood uma lihid in aad wax qabato”

“ dadka lama mid tihid oo waad ka liidataa”

“ culayskan ku saaran iskama caabiyi kartid”

“ dhibaatan ku haysata awood uma lihid in aad xalliso”

“ waligaa guulaysan maysid”

“ waa lagu necebyahay, cidna kuma rabto”

“ waxba haysku dayin haddii kale waa lagula yaabi”

“ dadku waa wada khiyaamolayaal, cidna ha aaminin ee kaligaa iska noolow”

“ dadkii wanaagsanaa Aduunyada way ka dhammaadeen ee cidna hala saaxiibin”

“ cidna ha u naxariisan haddii kale waa lagu dhaawici”

“Qof xun ayaad tahay”

Kuwan iyo kalmado kale oo uu codkani adeegsado ayaa jira, si uu hoos ugu dhigo qofka.

Sidee layskaga dawayn karaa dhawaaq gudeedkan taban?

Dhib kasta oo ka jirta Aduunyada Illaahay (S.W.T) waxa uu abuuray xalkeedii, ha ka warwarin waliga in ay jirto dhib bilaa xal ahi.

Si aad isaga dawayso oo aad uga guulaysato codkan taban waxa aad u baahantahay in aad qaado talaabooyinkan kuwaas oo ah kuwo ku anfici kara:

1: Fahan macnaha guud ee nolosha: In aad fahanto macnaha ama se ujeedada ugu wayn ee Aduunyada lagu keenay waxay kaa caawinaysaa in aad noqoto qof aan u nuglaan waayaha Aduun ee ku xeeran, samir, dulqaad

iyo ficil wanaagsana ku waajaha, maadaama ay noloshu tahay mid aan lagu waarayn.

Illaahay ayaa Quraankiisa ku yidhi:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"
[153: آل بقره]

“Kuwii limaanka laga helayoow kaalmaysta sabir iyo salaad Illaahay waxa uu la jiraa kuwa sabree” Surat Al-Baqara

2: Codkani marka uu wax kaa joojinayo maaha mid kuu cadaynayaa sababta, waxa uu adeegsadaa daliilo diciifa oo aad burin karto haddii aad soo baadho, mar kasta oo uu ku yidhaahdo sidaas same ama se ma samayn kartid, ku celi su'aal ah sababee? Iskuna day in aad ka fikirto dhinacyo kala duwan, adiga oo eegaya maslaxadda noloshaada iyo dhibaataada ama se wanaaga uu kuu horseedi kari ficilkaasi.

3: Ogsoonoo mar walba inuu cadow kugu yahay codkani oo aanu ku farayn wax kuu dan ah, ogoow inuu jiro cod kale oo togan oo kaa difaaci kara isla codkan haddii uu xooganaado.

4: Ha gaadhin go'aan degdeg ah: codkani waxa uu kugu kalifayaa in aad gaadho go'aan degdeg ah si uu kaaga guulaysto kuuna seejiyo fursado badan, isaga oo kaa indho tiraya xaqiiqooyinka dhabta ah ee kugu xeeran.

5: Ka warqab naftaada: in aad ka warqabto naftaadu waxay kuu saamaxaysaa in aad ogaato waqtiga uu codkani kula hadlayo iyo waqtiyada kale ee aad gaadhi karto go'aanka saxda ah.

6: U shaqee caksiga codkan: Maadaama uu codkani yahay mid ka hor imanaya dantaada shaqsiyeed iyo waxyaalaha kuu wanaagsan waa in aad u shaqaysaa caksiga waxa uu ku faro.

7: Baro hab aad naftaada u dajin kartid marka aad isku buuqsantahay, waayo dhibaataada ugu wayni waxay ka timaadaa go'aano aynu qaadano inaga oo aan maskaxda soo marin, taas oo uu ka faa'idaysto isla codkani.

8: Qor dhammaan hadafyadaada: inaad lahaato buug aad ku qorto hadafyadaada iyo dhammaan qaab nololeedkaagu waxay kuu saamayxaysaa in aad ka adkaato codkan oo aad noqoto qof ka gudba carqaladaha.

9: Samayso saaxiib kuu dhaw oo aad kala tashato arimahaaga: in aad lahaato saaxiib kuu dhaw oo aad is aamintaan waxay kuu sahlaysaa inuu kaa yaraado codkani.

10: Dhagayso codka togan (wanaagsan) ee kula hadlaya kaas oo ah mid naaqus ah marka aad ku jirto xaaladan, shaki ha gelin talaabo kasta oo wanaagsan oo aad qaadayso, iskuna day in aad falanqayso dhinacyo badana ka eegto.

11: Salaadahaaga ka dhig kuwo khushuuc leh si uu qalbigaagu u dago, sidoo kalena Illaahay ka bari inuu qalbigaaga ka masaxo.

12: Maadaama uu yahay codkani mid ay qaadatay muddo in uu samaysmo kaas oo soo maray xaalado kala duwan, waxa aad u baahantahay in aad badasho hab fikirkaaga deetana aad samaysato caadooyin wanaagsan oo ku anfcaya, taasina waxay qaadanaysaa waqti ee waxay kaaga baahantahay samirkeeda iyo joogtaynteeda.

Dhibaataadani maanta waxa ay haysataa oo ay hankoodii iyo himiladoodiiba ka hor istaagtay dhallinyaro badan oo horumar gaadhi lahayd, waana dhibaato aan la dareensanayn una gacmo duuban yihiin dhallinyaro badani.

Tixraac: <http://www.psychalive.org/critical-inner-voice/>

Qodobo ku anfici kara!

Waxyaabaha inta badan dadka dib u dhiga ee nolosha macaankeeda seejiya waxa ka mid ah:

- 1: Cibaado la'aan
- 2: la rafiiqa asxaab xun xun
- 3: Hadafka oo kaa khaldama
- 4: Kalsooni darrada iyo khiyaamada
- 5: Hurdada badan iyo caajiska
- 6: Ku jahawareerka nolosha
- 7: wax akhris la'aanta
- 8: Ogaalka qofka ee dhacdooyinka ku hareeraysan oo liita
- 9: Istusnimada iyo kibirka
- 10: Isticmaalka maandooriyayaasha
- 11: Dayaca sharafta iyo go'aan jilayca
- 12: Ku nolaanshiyaha khiyaaliga ama se xusuuso hore u tagay
- 13: Dayaca naftaada iyo caafimaadkaaga
- 14: Quusta iyo samir yarida.
15. Caadifada aan la xakamayn, taas oo saabta go'aano khaldan inuu qofku qaato oo noloshiisa dhaawici kara.

Waxyaalaha qofka noloshiisa tayayn kara:

- 1: Fahamka macnaha guud ee nolosha
- 2: Xoojinta xidhiidhka Alle
- 3: Hanashada asxaab wanaagsan

4: Go'aan qaadashada iyo qorshe samaynta

5: Ka fogaanshiyaha sharaf dilayaasha sida Maandooriyayaasha iyo wax kasta oo sharaftaada dhaawici kara.

6: Kalsoonida iyo daacadnimada

7: Xakamaynta nafta iyo dareenada

8: Wax akhriska iyo weelaynta macluumaadka saxda ah

9: Qorshe samaynta tayaysan

10: Wax ku qaadashada Dadkii iyo Dhacdooyinkii xumaa ee noloshaada soo maray

11: Tayaynta caafimaadkaaga

12: Ka warqabka naftaada

13: Ku noolaanshiyaha xaqiiqada

14: Qof walba ixtiraam oo ilaali inta uu kaa mutaysto qiimaha naftaadana ha ku lumin raaligalinta qof aan u qalmin

15: Caawi gacan walba oo kuu baahan xataa haddii aanad aqoon

16: La tasho oo dhagayso qof walba oo wax fiican kugu soo kordhin kara.

17: Mar walba u mahad naq Illaahay

18: Ku noolaanshiyaha Rejada iyo Samirka

Naftaada markaad habayso

Nitaaqana aad u diido

Naruurana aad la doonto

Nuurkii noloshaad heshaayoo

Neecawbaad dugaashataa

Naxliyo xumahana nacdaa

Naq dooglana aad dagtaa

Sidee Waqtiga Loo Qorsheeyaa?

“Bini’aadamow waxaad tahay maalmo, mar kasta oo maalin tagto; badh kaa mid ah ayaa tagay” Xasan Albasri

Waqtigu waa nimco ka mid ah Nimcooyinka ugu qaalisan ee Illaahay (SWT) inoogu deeqay si aynu uga faa’idaysano, waana mid ka mid ah waxyaalaha Uu Illaahay inaga xisaabin doono Maalinta Qiyaame. Waqtigu waa cimriga qofka waana hantida kaliyaata ee aan la kaydin Karin. Saacad kasta oo ku dhaaftana waxaad u dhawaatay qabrigaagii, ma ogid intaad noolaanayso ama se waqtiga aad haysato si aad u noolaato, laakiin waxaad u baahantahay inaad ka faa’idaysato intaad neefsanayso.

Ma joojin kartid ama se waxba kuma dari kartid waqtigaaga laakiin waxaad awood u leedahay inaad ka faa’idaysato.

Waqtigaaga oo aad qorshayso waa noloshaadii oo aad qorshaysay. Nolol qiimo leh oo qaab qurxoon haddii aad rabtana waxa kaa xigta inta aad waqtigaaga qorshaynayso.

Maxaa Waqtiga Loo Qorsheeyaa?

Qof kastaaba waxa uu jecelyahay, inuu nolosha meel sare ka gaadho; oo uu noqdo mid waxtar leh laguna hirto.

Haddii aanad hawlahaaga iyo waqtigay kugu qaadanayso qabashadoodu kuu qorshaysnayn, noloshaadu qiimo yeelan mayso, oo way dhadhan beelaysaa!.

Noloshu dhammaanteed way qorshaysantahay, oo Aduunyada idil ahaanteedba Illaahaybaa qorsheeyey. Bal u fiirso ilbidhiqsigu waxa uu sameeyaa Mirir, Mirirkuna waxa uu sameeyaa Saacad, Saacaduna waxa ay samaysaa Maalin, Maalintuna waxa ay samaysaa Toddobaad, Toddobaadkuna waxa uu sameeyaa Bil, Bishuna waxa ay samaysaa Sanad, Sanadkuna waxa uu sameeyaa Qarniyo.

Haddii aad dayacday ilbidhiqsi ka mid ah waqtigaaga waxa aad dayacday qayb ka mid ah noloshaadii.

Waqtiga waxa loo qorsheeyaa in laga faa'idayso oo wax badan lagu qabsado laguna noqdo qof wax soo saar leh oo la tartami kara filkii, Ogoow Aduunyada waxaad u joogtaa tartan, oo waxaad u tartamaysaa inaad ku guulaysato Janno.

Si aad ugu guulaysato tartankaas waxaad u baahantahay inaad waqtigaaga qorshaysato.

Waxyalaaha waqtiga lumiya

- 1: Hurdada badan
- 2: Qorshayn la'aanta hawlaha
- 3: Waxyaalaha lagu madadaalo sida Muuqbaahiyaha (TV), Social Media (Facebook, Whatsapp, Instigram, Twitter), Gaymamka (Play station) IWM.
- 4: Firaqada badan ee qorshaha lahayn
- 5: Hadaf la'aanta
- 6: La kulanka badan ee asxaabta lala qaato
- 7: Ka qaybgalka Xafladaha aan muhiimka ahayn
- 8: Ku hadalka Mobile-ka waqtiyo badan
- 9: Mashquulka badan ee aan macnaha lahayn
- 10: Qabashada hawlo badan mar kaliyaata
- 11: Isticmaalka Maandooriyayaasha sida Qaadka.
- 12: Caajiska

Qaababka ugu wanaagsan ee loo qorsheeyo Waqtiga:

1: Faham: inaad fahamto dhibaataada kaa haysata qorshayn la'aanta waqtigu, waa talaabada ugu horaysa ee kuu sahlaya inaad waqtigaaga qorshaysato. Haddii aanad ku baraarugsanayn arintaasna way adagtahay inaad ku kacdo ficil aad ku qorshayso waqtigaaga.

2: Qaado go'aan: hawl kasta marka la bilaabayo waxay u baahantahay inaad ka gaadho go'aan cad, marka aad ogaato dhibaataada ay leedahay waqtiga oo ka luma, waxay kuu sahli kartaa inaad ka gaadhi karto go'aan.

3: Tax Qorshayaashaada: soo qaado Buug iyo Qalin oo fadhiiso meel bilaa buuq ah, qor oo tax dhammaan qorshayaashaada, ugu danbaya dooro saddexda hawlood ee aad rabto inaad qabato kana gun gaadho.

4: Jadwal maalmeed samayso: Jadwal maalmeedkaagu waa talaabada ugu way nee aad ku guulaysan karto taas oo kuu horseedi karta qorshe nololeed oo cad, Marka aad qorshaysato maalintaada waxa hubaal ah in uu toddobaadkaaguna qorshaysnaanayo, toddobaadkaagu haddii uu qorshaysnaadana Bishaada ayaa qorshaysnaanaysa, Bishaadu haddii ay qorshaysnaatana, Sanadkaagaa qorshaysnaanaya, Sanadkaagu haddii uu qorshaysnaadana, Noloshadood dhanbaa qorshaysnaanaysa. (Mar kaliya ha isku dayin inaad hawlo fara badan qabato, ama aad deg deg isku badasho, waxay qaadanaysaa waqti ee u samir)

5: Iska ilaali qabashada hawlo badan mar kaliya: inaad hawlo badan qabato waxay ku dhaxalsiinaysaa inuu waqti badan kaa lumo wax soo saarkaaguna hoos u dhaco, hawl kasta waqtigeeda sii oo mid kale ha u gudbin ilaa aad dhamaynayso.

6: Is xisaabi: In aad habeenkii marka aad sii seexanayso, is xisaabisaa waxay ku dhaxalsiinaysaa inaad ogaato natiijadii hawlgalkaaga, waxa kale oo aad ka helaysaa dhiirigalin, sidoo kale waxaad ogaanaysa xaddiga uu isbedelkaagu le'eg yahay.

7: Habeenkii Jadwal maalmeedkaaga sii samayso: bar bilowga maalintu waa Salaada Subax, si uu kuugu fududaado hawl maalmeedkaagu, dajiso jadwal maalmeedkaaga habeenkii, inta aanad seexan ka hor, taasi waxay kuu sahlayaa inaad subaxa marka aad kacdo hawlgalkaaga aad ku gasho si xamaasadaysan.

8: Aamin: haddii aanad aaminin inaad qorshayashaada ku guulaysanayso, col hortii ayaad jabtay, aaminaadu waa awooda ku dhaxalsiinaysa inaad hesho firfircoonida aad ku hawl galayso.

9: Ka dheeroow Caajiska: Caajisku waa awood dilaha qof kasta oo uu haleelo, haddii aad qof caajisa noqotana hawlgal ma fulin kartid.

10: Talo saaro Illaahay: Dhammaan hawlahaaga Aduunyo waxa kuu sahli kara Illaahay (SWT) hawl kasta oo aad u kacaysana haddii

aanad Illaahay talo saaran noqon mayso hawl midho dhal fiican leh.

Hibadu Ma Dhalashaa Mise Kasbasho?

In kasta oo uu mawduucani ahaa mid lagu soo murmayay qarniyo badan oo xasaasiya , waxa cadaymahoodii awood bateen culimadii ku doodaysay in la horumarin karo hibada (Talent).

Hibadu waa xirfad qarsoon oo dabeeci ah; taas oo uu qof ku qaban karayo wax ku adag qaar ka mid ah dadka ku xeeran, waana awooda uu qof ku dhasho oo ah mid Alle (S.W.T) ku manaystay ama uu horumariyo isla shaqsigu isa oo aan u dhalan.

Hibada qofku wuu ku dhalan karaa 2%, dadaal baanu ku kasban karaa 96%, sidoo kalena macquul maaha inay dadka qaar horumariyaan hibooyinka qaar 2%.

Waa maxay faa'idada ku jirta in aad hesho hibadaada?

Waxa kuu fududaanaysa in aad gaadho hadafkaaga sidoo kalena aad samayso taariikh; kana tagto dhaxaltooyo ay dad badani anfaacsadaan.

Qofku waxa uu ka koobanyahay **Ruux iyo Jidh.**

Ruuxdu way bukootaa oo waxa ay bukootaa marka ay cibaadada iyo xidhiidhka Alle joojiso ama se yaraysato, waxaana qofka haleela warwar iyo walaac badan; noloshuna dhadhan uma yeelato wax kasta oo uu haysto.

Jidhkuna wuu bukoodaa oo waxa uu bukooda marka uu daryeel caafimaad heli waayo oo ku filan, sida Hurdo ku filan, cunto caafimaad qabta oo dabeeci ah taas oo dheelitiran iyo jimicsi.

Dawada Ruuxda: Cibaado badan iyo barasho aad barato iyada oo aad u kuur gasho tayoooyinka adiga Illaahay kugu manaystay.

Dawada jidhka: Jimicsi. cunto caafimaad qabta iyo daryeel joogto ah.

Jidhkaaga iyo Ruuxdaada oo aad daryeesho waxay kuu sahlayso in aad si fudud u heli karto hibadaada shaqsiyeed oo aad ku horumarin karto.

11 Qodob oo kaa caawinaya in aad hesho hibadaada

Dadyow badan ayaa ku jahawareersan wixii ay ku wanaagsanaayeen oo aanay wali helin, sidaas daraadeedna nolosha ka hadhay tartankeedii oo is dhiibay noqdayna kuwo daawanaya uun sida ay wax u dhacayaan, oo aan qayb ka ahayn dhacdooyin maalmeedka Dunidan dusheeda ka socda.

Halkan waxaynu ku sheegi doona 11 qoddob oo kaa inaga caawin karaya helida iyo hanashada hibadeenaynu ku gaadhi lahayn hadafyadeena.

1. Si dhab ah ugu kuur gal barashada waxyaalaha aad shaqsi ahaan xiisayso ee aad ku dareento dagganaanta marka aad qabanayso, adiga oo aan u eegayn waxaas in aad u jeclaatay qof daraadii ama kharash lacageed oo aad ka helayso se ay adiga si dhab ah kaaga soo go'day, xiisayn qotodheer oo aad u hayso daraadeed. adiga oo dib u tixraacaya wixii aad jeclayd carruurnimadaadii.

2. Baro dhammaan xirfadaha kuu saamixi kara in aad gaadho oo aad ka midho dhaliso hibadaada, kana bax goobta raaxada.
3. Dadaal iyo waqti gali waxyaalaha aad xiisayso kuna dareento farxada iyo isku kalsoonida.
4. U fiirso waxyaalaha kuu fudud ee aan u fududayn qaar ka mid ah dadyowga kugu xeeran.
5. Marka aad hesho waxaa aad ku wanaagsantahay waxa aad dareentaa dagganaan iyo yididiilo aanad ku dareemin waxyaalo kale oo noloshaada ku jira
6. Naftaada sii waqti aad kaligeed la qaadato oo aad baadhitaan gasho qalbigaaga iyo maskaxdaadana la hadasho.
7. Qor taariikhda noloshaada intii aad soo jirtay iyo wixii aad qabatay intii aad ka xasuusato, sidoo kale qor halkaan aad imika ka taagantahay nolosha iyo sida aad rabto mustaqbalka in ay noloshaadu noqoto.
8. Isku day in aad qabato waxyaalo ku cusub noloshaada haddii aad ku qanci wayday waxyaalaha imika aad qabato.
9. Ha noqon qof indhaha wax ku qiimeeya ee noqo qof caqliga wax ku qiimeeya, waayo indhuhu waxay ku siinayaan jawaab ku kooban waxa aad

adigu arkayso, halka caqligu ku siin karo su'aalo iyo sababo macquula oo anay indhuhu arki kareen.

10. Samayso asxaab wanaagsan oo aad iska kaashataan wada shaqayn wanaagsan iyo waxqabad wax ku ool ah, asxaabtaada wanaagsani waxay arki karaan hibadaada adiga kuu gaar ah haddii ay yihiin kuwo indheer garad ah oo wanaagaaga jecel.

11. Mararka qaarkood helitaanka waxaynu ku wanaagsanahay waxay u dhacaan si aan ku talo gal lahayn oo aynaan qorshayn inaynu ku helno, taas oo aynu mar danbe ogaano inuu yahay waxani waxaynu hibo u leenahay.

Ma horumarin karaa Xirfad aanan hibo u lahayn?

Culimada ka shaqeeya horumarinta maanka iyo maskaxda aadamuhu waxay aaminsan yihiin in wax walba oo aad dadaal iyo waqti galisaa uu noqon karo wax aad guul ka gaadhi karto, xirfad kasta ha noqotee, se ay u baahantahay in aad barato waxyaalaha kuu saamixi kara in aad ku guulaysato in aad horumariso xirfadaas. Tusaale ahaan qof dabeecad adkaa oo dad la dhaqankiisu xumaa haddii uu ku dadaalo oo uu waqti galiyo inuu barto xirfada dad la dhaqanka iyo dabeecad wanaaga; waxa hubaal ah inuu noqonayo qof dabeecad wanaagsan oo dad la dhaqan wacan leh. Immisa qof oo aad ku taqaanay dabeecad xumo ayaa noqday dad dabeecad wanaagsan? Kalmada ugu horaysa ee afkeena ka soo baxda marka aynu aragno qofkii oo is badalay waxay tahay “ Waayahaa wax baray hebel ama heblaayo”

Tusaale ahaan waxa laga yaabaa in aad shaqo aad nici jirtay sannado ka hor ay noqotay shaqo aad imika ka shaqayso adiga oo ku baraagugay mar kaliyaata, xiisaha iyo xamaasada aad u qabto ka shaqaynta shaqadan aad hore u necbaan jirtay, sida in aad necbayd macalinimada oo aad markii danbe noqotay macalin iskuna ogaatay mar danbe in ay kugu jirto hibada macalinimo.

Nolosha ayaa ah macalinka ugu wayn ee aynu ka barano xirfadaha ugu badan ee aynu kasbano.

Dad badan ayaa ku marmarsiyooda in aanay lahayn hibo ay nolosha meel kaga gaadhi karaan, alakiin taasi uma noqonayso cudur daar, awood ayaad u leedahay in aad barato wax walba oo aad adigu dadaal iyo waqti galiso, hibaduna ay tahay mid la baran karo ama horumarin karo.

Inta aad adigu nolosha ka calaamadsato in aad heer ka gaadhi karto, ayuun bay noqonaysaa natiijada aad helaysaana.

Tixraacyo:

<https://simple.wikipedia.org/wiki/Talent>

<http://www.dawn.com/news/599040/talent-is-made-not-born-is>

<https://www.psychologytoday.com>

<http://www.debate.org/opinions/which-is-more-important-hard-work-yes-or-talent-no>

Book: Talent Code- Daniel Coyle; Greatness isn't born it's grown.

Tasho Qayrkaa Tashaye!!

Waxa aad maalin walba aragtaa dad qayrkaa ah oo noloshooda ku soo kordhiyay guulo hor leh, qaarkood waxay ku guulaysteen inay guursadaan, kuwo kalena ganacsiyo ayay abuureen; halka qaar kalena ay darajo ka gaadheen hayaankoodii aqooneed ama shaqeed.

Dadka qaar marka ay garan waayaan halka ay noloshoodu u socoto, arkaana go'aanka noloshooda oo aanay iyagu gacmaha ku haynin oo ay yihiin sida waraaq ay dabayshu kolba dhinacay u socoto u qaadanayso, waayaha iyo walbahaarka noloshuna dhibayo, ay eegaana da'doodii oo sii socota oo ay maalin walba wax ka go'ayaan, walina aanay ka dhabayn hankoodii nololeed qaybo ka mid ah; waxa ku dhaca isku buuq iyo quus aan qiil lahayn, waxay ku noolaadaan nolol ay jaangooyaan dhacdooyinku oo aan xal lahayn, waxay door bidaan ku noolaanshiyaha nolol aanay qalbiga ka jeclayn se ay dan moodeen, waxay doortaan nolol aanay ka raali ahayn oo aanay garanayn waxa ay ku danbaynayso, waxay inkiraan oo ay is diidsiiyaan xaqiiqooyin nololeed oo dhab ah; kuwaas oo iyaga ku xeeran, waxaanay carqaladaha noloshooda iskaga indho tiraan si badhaadheedh ah. iyagoo dan mooday ka cararida carqalada halkii ay ka xalin lahaayeen, taasi se ma noqoto mid suurto gal ah; waayo carqaladaha lagama cararo ee xalba lagu dhaafaa haddii kale maxbuus ayaad u ahaanaysaa.

Maalin walba waxa aad aragtaa qayrkaa oo noloshooda ku soo daraya wax faa'ido u leh oo uu dedaal iyo ficil ku keenay Allena u rumeeyey.

Ogoow inaad quusataa maaha xal ee inaad xalliso mashaakilkaaga shaqsiyeed ayaa xal ah.

Illaaha u rumeeyey hamiyada qayrkaaga kugu xeeran adna wuu kuu rumayn karaa ee dedaal iyo dhabar adayg qorshe cad wata la kaalay, noloshaaduna ha ahaato mid kuu xisaabsan.

Garawso Nimcada Alle Ku Siiyey!!

Nimcada aad haysato ha ahaato mid caafimaad, ha ahaato mid mansab, ha ahaato mid Diineed, ha ahaato mid farxadeed, ha ahaato mid nabadeed

(Garawshiyaha nimcada Alle kuugu deeqay, waa albaabka laga galo nolol farxad iyo Guulo leh.)

(Haddii aad ku mahadnaqdaan nimcooyinka aan idin siiyay waan idiin siyaadin haddii aad ka gaalowdana cadaabkaygu waa mid daran/kulul) ayuu ilaahay ku yidhi suuratul Ibraahim

Haddii aad garawsato nimcooyinka Alle kuugu deeqay ee aanay arkayn indhuhu se uu qalbigu dareemi karo, waa mid ka mid ah waxyaalaha shaqsi ahaan ku dhiirigalin kara, qof walba oo Aduunka ku nooli waxa uu tabayaa wax ka maqan; oo ma jiro qof ay u dhantahay dhammaan waxyaalihii nolosha uu ka rabay.

Nimcada aad haysato ha ahaato mid caafimaad, ha ahaato mid mansab, ha ahaato mid Diineed, ha ahaato

mid farxadeed, ha ahaato mid nabadeed, ha ahaato mid aqooneed, ha ahaato mid hal-abuurnimo; intaba Ilaahay ayaa kuugu deeqay; waana mid aanad adigu ku dooran ama ku helin awoodaada oo kaliya se Alle kuugu deeqay.

Mar kasta oo aad dareento diiqad nafsiya u fiirso nimcooyinka ka qarsoon indhahaaga ee Alle kuugu deeqay, bal u fiirso marka aad xanuusato waxa macno kuu yeesha oo muhiim kuu noqda caafimaadka; waxa maskaxdaada ku soo dhaca su'aalo badan oo ay ka mid yihiin “ Haddii aan caafimaad heli

lahaa wax kaleba umaan baahdeen?” taasi waxa ay ina tusinaysaa in ay nimcadu tahay mid aynu dareeno oo kaliyaata marka ay inaga maqantahay.

Bal soo booqo dhakhtar adiga oo isku buuqsan ama murugo badan ku haysato oo u fiirso dadyowga jiifa sariiraha ee da’ ahaan qaarkood yihiin kuwo kula mid ah ama kaa yar, qaarkoodna yihiin kuwo dhimashada ku dul sugaya sariirta oo aan cabanayn; adiguna aad kaliyaata ka cabanayso noloshii oo kugu yar adkaatay fahmina kari wayday ama mid ka mid ah laxaadkaagii oo aad beeshay.

Ka waran inta qof ee noloshooda ku dhamaysatay xabsiga adiguna aad iska damaashaadayso ee aad haysato nolol xor aad u tahay?

Immisa adiga oo kale ah ayaa aan awood u lahayn inay nolol nabad leh ku noolaadaan oo kaareeyaal, iyo diyaarado lagu rushaynayaa guryahoodii?

Adiguna aad ku naalonaysaa nabad!!!.

Haddii Alle kaa qaaday mid ka mid ah laxaadkaaga macnaheedu maaha in aad tahay qof aan nimco haysan, laxaad la’aantu maaha dhibaato wayn se waxa ka xun oo ka xanuun badan qof Alle intaba u dhamaystiray oo aan Alle ugu mahadnaqin.

Nimcada aad haysato cabirkeedu waa in aad aragto oo aad u fiirsato kuwa adiga oo kale ah ee ay ka maqantahay, Alle u mahad naq xoog kumaad heline. (Alxamdulillah).

Warwarku maaha xalka dhibaataada ee waxa uu buunbuuniyaa oo uu baaxad u yeelaa dhibta ku haysata; dhammaan xalkii aad heli lahaydna wuu kaa mashquuliyaa ugu danbayna wuu ku dulleeyaa.

Ha iloobin in ay Aduunyadu tahay daartii imtixaanka Alle inoo keenay ee laynagu kala reebayay; si aynu u helo Abaal marinta aynu u qalano oo ah Cadaab ama Janno.

Nimcada ugu weyn ee uu qof helaa waa limaanka, haddii aad leedahay limaanka kaa dabra xumaanta Alle ka cabsina ku fara waxa aad tahay qof guulaystay; guulaysan doonana Aduun iyo Aakhiraba.

Nolosha carqaladuhu kama dhammaadaan se xal lagu dhaafayo ayay leeyihiin.

Marinka Guusha!

Qof kasta oo inaga mid ahi waxa uu jecel yahay inuu gaadho guul oo uu noqdo mid ka midho dhaliya waxa uu rabo inuu helo ama se meesha uu rabo inuu gaadho maalin maalmaha ka mid ah, waxaan maqaalkaygan idinkula wadaagi doonaa qoddobo lafdhabar u ah hanashada guul kasta oo uu qof jecel yahay inuu gaadho.

1. **Fahamka Nolosha:** Inaad fahanto nolosha aad ku dhex nooshahay iyo siday u socoto waxay kuu saamaxaysaa inaad si fudud u gaadhi karto guul, waayo wax kastaba marka la fahmo ayaa xalkiisa la heli karaa. Si gaar inaad u fahanto noloshaada kuu gaarka ah adiga iyo hanaanka ay u socoto ee aad u nooshahay adigu, siiba qaabka aad falcelinta uga samayso ama aad u abaarto waxyaalaha saamaynta ku leh noloshaadu waxay jaan goysaa natiijada iyo maxsuulka kuu soo baxaya. Noloshaada oo aad fahantaa waa qayb ka mid ah guushaada Aduunyo iyo taada Aakhiraba.
2. **Dhiirigalin:** Dhiirigalintu waa halka ama se shayga kaliyaata ee kugu dhaqaajin kara hawl aad qabanayso, haddii aanad dhiiranayn awood uma lihid inaad si niyadsan oo xamaasadaysan u qabato hawlahaaga aad ku gudo jirto ama aad rabto inaad inaad qabato. Dhiirigalintu waa

shiidaalka qof kasta u saamaxaya inuu ku gaadho hankiisa kuna bislaysto midhaha guushiisa.

3. **Qorshe:** qorshuhu wuxuu kaa caawinayaa inaad hawlaha u qabato siday u kala mudanyihiin, una hawlgasho sida ugu fudud uguna wax soosaarka badan leh. Qorshe la'aantu waxay ku badaa dhabar jab iyo khasaare, mararka qaarkood kugu keeni kara niyad jab aad ka soo kaban karo waydo
4. **Samir:** samirku waa waxa kaliyaata ee kugu sii hayn karaya xaalad adag oo qalafsan oo aad kala kulantay hawl maalmeedkaaga Aduunyo, inaad samirtaa waa astaan ka mid ah astaamaha qofka Muslimka ah looga baahanyahay inuu ku dhaqmo oo uu fuliyo si kasta oo ay xaaladu ugu adkaato, carqaladuhuna u soo wajahaan. In aad samirtaa waxay ku dhaxalsiisa inaanad rajo dhigin oo aad socoto ilaa aad gaadhayso ama se aad helayso halka ama se waxa aad rabto.
5. **Joogtayn:** joogtayntu waa waxa kala saara guulaystayaasha iyo guuldaraystayaasha, guulaystuhu mar kasta oo uu go'aan gaadho waxa uu ku dadaala inuu joogteeyo waxaa uu go'aansaday inuu qabto ilaa uu ka midho dhalinayo, halka guuldaraystayaashu marka ay isku dayaan inay wax qabtaan aanay sii joogtayn ee ay ugu badnaan kaga hadhaan meel dhexe.
6. **Dad la dhaqan:** dad la dhaqan inaad yeelato, oo aad dadka kugu xeeran si fiican ula dhaqmi karto waxay kuu saamaxaysaa inaanay dadku kugu noqon carqalad ee ay noqdaan kuwo kula garab gala kuguna caawiya hanashada heerka aad doonayso inaad gaadho.
7. **Wax Akhri:** Wax akhrisu waxa uu ka qayb qaataa in qofka heerkiisa garaadeed iyo garasho ay kobocdo, qofba qofka uu ka wax akhris badanyahay xogtiisa uu hayaa way ka badantahay. Wax badan akhri wax badan ayaad ogaane

8. **Illaahay talo saaro:** Inaad Illaahay (S.W.T) u talo saarato hawlahaaga Aduunyo iyo kuwaaga Aakhiraba waxay kuu sahlaysaa inaad noqoto qof mar walba ku xidhay Illaahay (S.W.T) noloshiisa oo dhan, aaminsana inuu Illaahay yahay ka noloshiisa gabi ahaanteedba gacanta ku haya; sidoo kale inaad Illaahay talo saarataa waxay kaa dhigaysa mid guul ka gaadha noloshan iyo ta danbeba. Illaahaybaa Quraanka inoogu sheegay in qofkii talo saarta uu ku filnaan doono kana dabooli doono baahiyihiisa oo dhan.

Wax walba waxa uu leeyahay waddo loo maro loona raaco si loo helo oo loo hanto, qoddobadani haddii aad ugu dhaqanto sida ay yihiin una ilaaliso; waad ka gun gaadhi oo aad heli hankaaga iyo halkaad rabto inaad gaadho.

Insha Allah.

Sidee Ayaa Aad iskaga joojin kartaa Caadada xun (habdhaqanka aan wanaagsanayn)?

Waad isku daydaa in aad joojiso oo aad noloshaada ka saarto caado xun oo aad leedahay, mararka qaarkood waad ku dhaarataa inaad dib u samaynayn; nasiib xumo se dhawr maalmood ka bacdi marka aad isyar giiijiso ka dib, waxa aad is aragtaa adigoo samaynaya isla wixii aad ka dhaaratay ee aanad rabin inaad samayso... taas oo kugu keenta i aad ka qanacdo oo aad ka niyad jabto isbedel inaad samayso!.

Midh ogoow!:

Haddii aad rabto in aad joojiso caado xun oo aad leedahay; si fiican u falanqee oo u ogoow waxyaabaha kugu keena inaad caadadan xun samayso deetana ka dheerow wax walba oo kuu horseedaya in aad caadadaas ku sii nagaato.

Sidoo kale baddal hab-fikirkaaga ku aaddan caadadaas.

Isku Buuqa Goobta Shaqada (Workplace Stress)

(Sida loola macaamilo isku buuqa iyo jahawareerka ka dhasha goobta shaqada)

Dunidan aynu maanta joogno waxa ugu badan ee dadyowga waqtigan nool haystaa waa isku buuqa iyo jahawareerka nololeed, kaas oo galay guri walba; qof walbana saameeyey.

Goobta shaqada ayaa iyaduna noqotay meel uu qofka shaqaalaha ahi ka muto isku buuqaas oo uu kala kulmo, taas oo sababta inuu qofku dhaawacmo jidh ahaan, maskax ahaan iyo caafimaad ahaanba. Isku buuqan lagala kulmo goobaha shaqadu waxa uu noqday mid saamayn wayn ku yeeshay qof kasta oo shaqeeya; waddan kasta oo uu ku nool yahay.

Shaqadu ha ahaato nooca ay doonto; maaha mid bilaa isku buuq ah ee shaqo kasta oo la hayo waxay leedahay isku buuqeeda, xilka aad doonto hay waxa hubaal ah in sanadkiiba ugu yaraan 3 jeer aad la kulanto isku buuqa iyo jawahawareerka aad ka dhaxasho hawl maalmeedkaaga shaqo.

Wax walba bar bilowga fahankiisa ayaa ah xalka ugu horeeya ee aad hesho, odhaah soomaaliyeed ayaa ahayd “Xog la helyaaba xal la hel.” In aad hesho xog si aad u fahanto halka uu isku buuqani ka imanayo iyo waxyaalaha kugu sababayaa waa kuu muhiim.

Waxyaabaha sababa isku buuqa shaqada:

1. Shaqada oo aad ku jirto saacado badan oo xidhiidh ahi waa mid ka mid ah waxyaabaha keena isku buuqa goobta shaqada.
2. Culays iyo cadaadis kaaga yimaada dhanka madaxda sare ee meesha aad ka shaqayso
3. Mushaharka aad ku shaqayso oo yar iyo waqtiga aad shaqayso oo badan taas oo ku dareensiinaysa inaanad ku qancin shaqada.
4. Hawlo badan oo aad isku dhex wado marka aad shaqada ku jirto, sida in aad isticmaasho Baraha Bulshada iyo in aad telefoonka ku hadasho.

5. Maarayn la'aanta waqtiga shaqada
6. Xirfada dad la dhaqanka oo aanad aqoon u lahayn
7. Dhibaato qoys oo ku soo wajahda taas oo kugu keenaysa niyad jab iyo cadho badan.
8. Cadhadaada iyo caadifadaada oo aanad maarayn Karin
9. Shaqaalaha oo aad isku dhacdaan/ is laysaan.
10. Waqti kugu filan oo nasasho oo aanad helin
11. Mashquulka badan

Qaar Ka Mid Ah Astaamaha lagu garto isku buuqa goobta shaqada

1. In uu kaa lumo xiisihii iyo xamaasadii aad u haysay shaqadaadu
2. Niyad jab fara badan iyo daal
3. Qofka balwada leh waxa ku dhacda inuu aad u isticmaalo balwadaas oo uu laba jibaaro, tusaale ahaan, haddii uu maalintii cabi jiray 8 xabbo oo sigaar ah; inuu cabo baakidh ama 2 baakidh oo sigaar ah muddo kooban.
4. Madax xanuun badan iyo dulqaad yari
5. Danayn la'aan dhanka nadaafada jidhkiisa ah, tusaale ahaan haddii uu qofkaasi xarrago badnaa waxa is badala hab labiskiisa, waxaana lagu arkaa dhar aanu hore u xidhan jirin.
6. Inaanu dadka soo dhex galin, qof kasta oo isku daya inuu la macaamilana wuxuu kala hor tagaa iska cabin iyo jikaar; taas oo sababta inay qof walba isku dhacaan
7. Hurdo badan oo aanu qofku hore u lahayn oo uu isku arko
8. Firfircoonida qofka oo aad isku dhinta
9. Furfurnaantii shaqsiga oo isku badasha waji gabax iyo cadho aan xad lahayn

10. Haddii qofku xaasle yahay waxa ku dhacda inay isku dhacaan xaaskiisa iyo ubadkiisaba taas oo sababta cadho qaadata waqti badal in la xalliyo ilaa inta uu qofkaas isku buqaasi ka ba'ayo

11. Is qoomamayn badan iyo caloolyoow

12. Tanaasul la'aan iyo gar ma qaadasho

13. Xanuun qofku uu leeyahay ama aanu isku ogayn oo jidhkiisa ku jira

Caqabad kasta ama se cillad kasta waxa ay leedahay hannaan u gaar ah oo loola tacaalo. Qodobadan hoos ku xusani waa talaabooyin fudud oo kaa caawinaya in aad adigu kaligaa maarayso oo aad xalliso isku buuqa aad kala kulanto goobta shaqada.

1. Samayso waqti nasasho oo aad ka baxdo caalamka shaqada lana qaadato ehelkaaga iyo asxaabtaadaba

2. Jooji isticmaalka Baraha Bulshada inta aad shaqada ku jirto

3. Waqti kaliya ha isku dayin in aad wada qabato dhawr hawlood kaligaa

4. Baro xirfadaha shaqsiga ah ee kaa caawinaya xallinta dhibaatooyinkaaga shaqsiyeed iyo la xidhiidhka dadyowga kugu xeeran (Personal and Interpersonal skills)

5. 80% diirada saar xalka intii aad ku mashquuli lahayd caqabada ku haysata

6. Isku day in aad maarayn karto cadhadaada aad kala timaado dibada oo kala saar goobta shaqada iyo goobaha kale, habdhaqankaaga shaqana ha noqdo mid u gaar ah isla goobtaada shaqo

7. Isku day in aad 3-dii biloodba qaadato tabobar ku saabsan horumarinta shaqsiyadaada

8. Maaree waqtigaaga, iskana ilaali inaad wax walba cudur daar u samayso.

9. Dad la dhaqankaaga wanaaji, shaqadaadana masuuliyadeeda aqbal khalad iyo saxba.

10. Isku day in aad si wanaagsan ula macaamisho madaxda iyo shaqaalaha isla goobta aad ka shaqayso, si aanay kuugu noqon carqalad

11. Ogoow in nimco kastaaba wadato nusqaanteeda, Aduunyadana aanay jirin wax sugani; ee ay noloshuba leedahay gebi dhacyo.

12. Mushahar yaraantu maaha caqabad wayn, sababtoo ah bal sawiro mushaharkaagan yari inta gaddaloolo ee uu kaa buuxiyo; haddii aad waydana culayskeeda lahaan lahayd.

13. Ogsoonooow oo ka war hay marka aad la kulanto isku buuqa, iskuna day in aad ka fasax qaadato shaqada muddo kooban haddii lagaa maarmi karayo, amaba isku day in aad adigu waqtigaaga u goyso inaad naftaada, Ehelkaaga iyo asxaabtaadaba la qaadato. In aad ogaato marka aad la kulanto isku buuqu waxay kuu sahlaysaa in aad la macaamili karto xalna u heli karto.

14. Ogoow in aanu Isku buuqu ahayn mid waaraya ee uu yahay mid waqti yar kula joogaya, laakiin marar badan oo kale noloshada ku soo mari doona; muhiimaduna ay tahay in aad la tacaasho oo aad maarayso.

15. Balwadu maaha mid xal u noqon karta isku buuqa in ay sii buunbuuniso mooyaane, isku day in aad hesho qof ku caawin kara oo aad taladiisa ku kalsoontahay; haddii aad ka maarmi waydo.

Dadyow badan ayuu sabab u noqdaa inay isku buuqan marka ay la kulmaan carqaladan lagana eryaa Shaqada ama se iyaguba iskood iskaga casila, taas oo hadhow qofka ku keenta inuu iska qoomameeyo.

Noloshu carqaladuhu kama dhammaadaan se xal lagu dhaafo ayaa jira.

Tixraac:

<http://www.helpguide.org/articles/stress/stress-at-work.htm>

<http://www.positivityblog.com>

8 TALLAABO OO AAD KAGA GUULAYSAN KARTO CARQALAD KASTA

“ Sida aad ula dhaqanto carqaladaagu waxa ay qeexaan noloshaada”

Billy Cox

Qof kasta oo inaga mid ahi waxa uu la tacaalayaa carqalad noloshiisa haysata oo ka hortaagan waxyaabo badan oo uu qabsan lahaa, taas oo ay dad aamisan yihiin in ay tahay wax aan xal loo heli karin ee ay iska samraan; taas oo ka lumisa awoodii fikir iyo ficil ee ay kaga takhalusi lahaayeen carqaldaas haysata, iyaga oo ka laabta gacmaha daawadana meesha ay u kaxayso carqaladaasi. Waxa kaliya ee ay tiigsadaana waxa uu noqdaa calaacal joogto ah iyo cudur-daaro uu qofku ku xeero noloshiisa oo dhan.

Maad ilowday inay noloshu tahay intixaan iyo shaqo, taas oo mararka qaarkood ah hal xidhaale ay ka guulaystaan in yari!.

Inta badan dadyowga guusha ka gaadhay noloshan ee ka tagay dhaxaltooyo ma guuraan ah oo ay intifaacsadaan malaayiin qof oo ku kala nool daafaha dunida, kuwaas oo aanu magacooda iyo waxtarkooduba aanu dhimanin ilaa marka ay dhintaan ka dib, iyaga oo ka waxtar badan kuwo badan oo helay waqti badan oo ay Dunida ku noolaadaan laakiin noqday rabshad wadayaal nololeed dadka ku xeeran dhiba, nafahoodana cadaab iyo cuduro joogta ah u horseeda.

Ogsoonow in Carqaladu ka mid tahay sunaha nolosha, waayo Rusushii iyo Nabiyadii (Naxariis iyo nabad galyo guudkooda ha ahaatee) Illaahay (S.W.T) soo diray waxay ahaayeen kuwo la kulma carqaladaha; kuwaas oo ka carqalado badnaa dadka ay la noolaayeen waqtiyadoodii.

Dhibaataadu waxay inoogu timaada si aynu wax uga barano, uguna dabaqno nolosheena; dadka intooda badani waxay ku mashquulaan dhibaataada iyaga oo hilmaama casharadii ay ka baran lahaayeen.

Carqaladuhu nolosha kama dhamaadaan se xal lagu dhaafo ayaa jira.

1: U fiirsasho iyo Falanqayn: In aad u fiirsato oo aad falanqayso carqlada ku haysataa waxay kuu sahli kartaa in aad si fiican uga bogato dhibta iyo

xaga ay ka timid; deetana si fudud aad ugu siibi karto xiddidada, wax walba bilowga xalkiisu waa fahanka, haddii aanad nolosha fahmin waliga waad jahawareersanaan, haddii aanad fahmin shay aad isticmaali lahaydna waligaa ka faa'idaysan maysid.

Si aad wax u fahantana waa in aad falanqaysaa oo aad baadhitaan qoto dheer u gashaa.

2: Mar walba diirada saar dhanka wanaaga: Iska ilow in aad ku mashquusho dhibaataada carqaladi kuu horseeday; waayo taasi waxay kaa luminaysaa awoodii iyo kalsoonidii aad ku abaari lahayd kagana takhalusi lahayd isla carqalada; waxna kaga baran lahayd. Mar kasta oo aad dhanka wanaagsan ee iftiinka leh wax ka eegto; horseed ayay u noqon kartaa niyad wanaag iyo in aad sii wadan karto halganka aad kula jirto carqaladaha noloshaada ku xeeran.

In aynu dhanka xun wax ka eegno waxay inagu sababtaa, in aynu awood u yeelan wayno helida xal aynu kaga gudubno isla carqalada. Mar kasta oo aad dhanka wanaagsan wax ka eegtaa waxay ku dhaxalsiinaysaa in aad hesho xalal kala duwan.

Cilmi baadhis (Research) ay samaysay Jaamacad ku taala Dalka Maraykanka ayaa tijaabo ay samaysay ku ogaatay in marka qofku dhanka taban ee aan wanaagsanayn wax ka eegayo aanay suurto gal u ahayn inuu maskaxda ka shaqaysiiyo oo uu baadho xalal kala duwan si uu u helo xalka ugu haboon; se kaliyaata uu dhan qudha wax ka eego, taas oo sabab u noqota in uu qofku samayn kari waayo xal ku haboon ka takhalusida carqalada ama uu qaato go'aan uu ka qoomaameeyo, halka dhanka kalena la ogaaday in marka qofku dhanka togan ee wanaagsan wax ka eego, uu awood u yeelan karo inuu maskaxda ka keeno fikiro iyo xalal kala duwan oo u horseedi kara inuu kaga gudbo carqaldaha.

Illaahay waxaynu ka helna hadba wixii aynu ka filano wanaag iyo xumaanba, wanaaji filashadaada aad nolosha ka qabto.

3: Mar kasta Rejo yeelo oo ha quusan: Rejadu waa xanuun biiyaha dhibta iyo werwerka nafsiga ah, mar kasta oo aad rejo leedahay waad ka murugo yar tahay mararka kale.

Quustu waa albaabka ugu horeeya ee laga galo guuldarrada iyo werwerka joogtada ah, Rejadu waxay ku dhaxalsiinaysaa in aad lahaato calool adayg si kasta oo ay xaaladu u adag tahay in aad quusataana maaha dhaqan wanaagsan; waayo ogoow in uu Alle ina faray inaynaan ka quusan Raxmadiisa, taasi waxay ina tusinaysaa sida ay muhiimka u tahay in la lahaado REJO si kasta oo ay u madowdahay noloshu, Ogoow in uu Habeen kastaba ka danbeeyo Iftiin maalmeed qurux badan, Dhibaato kastana ay ka danbayso nolol fiican. Carqaladu haddii aanay ku dilin waxay kuu noqon doontaa sheeko aad ka sheekayso maalin ka mid ah maalmaha noloshaada Aduunyo.

4: Baro Xirfada Xallinta Khilaafaadka: In aad barato xirfadani waxay kaa caawinaysaa in aad wajihi karto Carqalad kasta oo ku soo wajahda xalna u heli karto, aqoon in aad u lahaato xirfada noocan oo kale ah waxay kaa caawin doonta qaybo kala duwan oo noloshaada ah.

5: Ka warqab Naftaada: Mar kasta oo aad kor u qaado ogaanshiyaha iyo ka warqabka naftaada, waxa aad u dhawdahay in aad ka guulaysato carqalad kasta oo soo wajahda naftaada. Dhibaataada ugu wayn ee aynu inta badan kala kulano carqaladuhu waa in ay hoos u dhigaan ka warqabka nafeed ee shaqsiga.

6: Baro Xirfado kala duwan: Mar kasta oo aad kor u qaado heerkaaga aqooneed ee aad korodhsato cilmi, waxa aad ka gudubtay oo kaa go'ay dabar ka mid ah dabarrada Jahliga. Dunidan aynu maanta joogno waxa ugu wayn ee qofka lagu qiimeeyaa waa xirfdaha uu yaqaano; sababtoo ah waxa la ogyahay; qofba qofka uu ka xirfado badan yahay inuu ka xallin ogyahay dhibaatooyinka, noloshiisana awood u leeyahay inuu maareeyo.

7: Dhiirigali Naftaada: In aad dhiirigaliso naftaada mar walba waa shay aad ugu muhiim ah noloshaada iyo guulaha aad ka gaadhi karto, naftaada oo aad

dhiirigalisaa waxay kuu horseedi kartaa hanaan nololeed oo wax-soo-saar leh.

8: Samayso Caawiye: Helida shaqsi kaa waayo aragnimo iyo aqoon badan waxay kuu fududayn kartaa in aad ka gudubto carqaladahaaga, qof ku caawiya oo ku siiya talooyin dhaxagal ah wuxuu kuu fufudayn karaa ka gudbida carqalada, baadi doon oo ka ag dhawoow dadka aad bidayso inay noqon karaan kuwo awood u leh inay kula xalliyaan carqaladahaaga.

Awooda carqaladahaagu kaama wayna se adiga ayaa dooran kara in aad isku diciifiso oo aanad waxba ka baran; dhulkana kula gasho oo ay adiga ku burburiso noloshaadana baabiiso, ama aad wax ka barato kuna dabaqdo noloshaada oo aad ka dhigato kaabadihii figta sare aad ku gaadhi lahayd.

Ka Fikir Aakhiradaada! (Sheeko ku cibro qaadasho mudan)

Waxay ahayd gabadh aad iyo aad u qurux badan oo Alle joogeeda iyo jaaheedaba dhammeeyey, waxaana ay ku jirtay xilligii ugu quruxda badnaa uguna wanaagsan waqti qof Aduunyada jiro oo ahayd waqtiga dhallinyarnimada; waxa ka awood waynaatay hawadii shabaabnimada oo may ahayn qof xaga cibaadada ku wanaagsan xidhiidhka Allena may ahayn qof xoojiya, xusuusta ay xasuusato Allihii abuurayna way ku yarayd.

Intaas waxa u dheeraa hab labiskeeda oo ahaa mid aan wanaagsanayn oo jidhkeeda qayb ka mid ah waa laga dhex arki jiray dharka ay xidhato, Jaamacada markay ay tagayso waxa ay u sii labisan jirtay sidii oo ay aroos tagayso, wiilasha ay isku fasalka yihiin iyo dhammaan dadka kale ee indhaha ku dhufaa waxay iskugu jireen kuwo hoosta ka nacdala iyo kuwo ku raaxaystaba jidhkan ay cidlada ka heleen oo indhahooga ugu raaxeeya.

Iyadu waxay ahayd qof garanaysa waxan ay samaynaysaa inuu danbi yahay haddana waxa ka awood batay shaydaankii iyo hawadii shabaabnimo; oo waxaabay istareex ku ahayd raggan ku mashquulaya jidhkeeda, iyada oo isku qancisay inay ku soo jiidan karto habdhaqankan ninkii ay oori u noqon lahayd!.

Akoownka ay ku leedahay baraha bulshada, waxay ka buuxisay sawiro aan asturnayn oo dharka ay xidhantahayba mararka qaarkood jidhkeeda caadi looga dhex arkayo, umanay aabo yeeli jirin sawirada ee maalin walba 5 sawir ayay soo dhigi jirtay; iyada oo rabta kaliyaata inay ku soo jiidato rag badan asxaab badana ku hanato sidoo kalena quruxdeeda ku soo bandhigto.

Isla marka ay sidaas u soo dhigto sawir markiiba waxa (Like iyo Comment) kula yaaci jiray rag intii u akhlaaq liidatay uguna limaanka xumayd, oo ka buuxin jiray sawrika ereyo inanta ku sii dhiirigalinaya xumaantan ay wado oo ay ka mid yihiin (Masha Allah, waad qurux badantahay, Quruxleyda xageed

ku nooshahay iyo waan kaa helay ee numberkaaga i sii.), hadaladaas oo qalbigeeda ku sii ridi jiray dhiiranaan ah inay xumaanta ku sii jirto sidoo kalena isku qanciso inay sidani wanaagsantahay; Aakhiradeediina ilowdo iyo in Aduunku yahay wax aan laysku halayn karin oo maalin aanay ogayn ka tagi doonto. Waxay ilowday xanuunka sakaraatul mawdka, Xisaabta danbaysa iyo xaq darrada ay ku sugantahay.

Wax uu waqtigu is guro waxay maalin maalmaha ka mid ah ay baxday safar iyada iyo hablo ay saaxiibo yihiin, waxaana wehelinayay wiilal fara badan oo dhaqan xun, qosolka, farako ciyaarka, heesaha la dhagaysanayo, jaaska, iyo kaftanka aan xadka lahayn ee ka dhex dhacaya gaadhiga ay la socdaan xad ma leh!!.

Waxa mar kaliya indhaha ku dhuftay dirawalkii gaadhiga waday, gaadhi kale oo ka soo baxay haadkiisii kuna soo beegan dhankooda!!!.....JIQIIQ....DAM.!!!Qaylo dheer iyo argagax ka dib gaadhigii ayaa galay gaadhigii kale.... Dhiiga qulqulaya, iyo maydka hilbahoodu is dhex daadsanyahay, naxdinbaa ku dilaysa!!!!

Miriro ka dib waa mayd inantii farxada iyo raynraynta mooganaanta ah ku jirtay, hilbaheedii waxa loo soo qaaday xagaas iyo dhakhtarkii ugu dhawaa ee magaalada, isla saacado ka dibna Hoygeedii xaqa ahaa ayaa la geeyey. Asxaabteedii markiiba waxay u soo post gareeyeen Alle ha u naxariisto, kuwii ugu dhawaa waxay aahaayeen kuwo iyaga oo ilmaynaya ku soo qorayay Wall-keeda tacsida.... MAANTA laga bilaabo xisaab ayaa u bilaabantay, qof walba oo booqda Boggay Ku lahayd Baraha Bulshadu wuxuu arkaa sawiradeedii oo aanay indhuhu ku siin karin, qaar ka mid ah asxaabteedu waxaabay soo share gareeyaan sawiradeedii oo ay dadka la wadaagaan iyagoo leh u duceeya, maanta wax walba way joogsadeen, sawiradii iyo hadaladii aan macnaha lahayn ee ay soo qori jirtay, imika xisaab ayaa u bilaabmaysa.... meeyeen sawiradii qaawanaa, way ka hadheen oo wali waxay ku jiraan Akownadeedii....qofkii booqdaana indhuhuu ku dhufanayaa. Qalbi xanuun waynaa oo danbi badanaa!!

Inantaasi waligeed may arag wiil ku yidhaahda is astur mid amaana mooyaane!!!

Qof walba oo garanayaa wuu ka nixi jiray markuu booqdo akownadeedii isagoo garanaya danbigay leedahay arintaasi...!!!

Ogsoonow haddaba dulucda sheekadani waxay isugu soo ururaysaa, maanta kalmad kasta iyo sawir kasta oo aad meel dhigto waa mid lagaa xisaabin doono maalinta Qiyaame; ka feejignoow in aad dad fitnada u horseedo oo aad adigu u bilowdo. Walaashayeey jidhkaaga asturo wax walba maalin ayay joogsan doonaan wall-kaagasina kugu noqon doonaa markhaatiye, wiilasha comment-ka ka bixiya ama se Like-ta saarana ha ka taxadiraan inay gabadh walashood oo kale ah danbiga sii galiyaan, waa inay iyagu ka qabtaan.

Danbigaad maanta samaysaa waa mid kuu yaala Godkaaga Qabriga, ka fikir Aakhiro wax walba oo aad qabanayso, macmacaanka gaaban iyo dhaldhalaalka dunida ee gaabanina yuu ku hodin, ma ogid waqti aad ka tagaysee. Dhallinyarnimana maaha macnaheedu in aanad dhimanayn, mar walba in aad dhimato waa suurto gal. Ma joojin kartid wadka laakiin waxaad joojin kartaa danbiyada.

Waad Awooddaa!

Waxay ahayd qof wanaagsan oo ku dayasho mudan markaad eegto akhlaaqdeeda, wuxuu Alle ku manaystay qurux joog iyo jamaalba leh, waxay ahayd qof dhamaystiran garaadkeeduna wacanyahay.

Hablaha kula nool deegaankeedu waxay ahaayeen qaar kaga dayda dhaqan wanaaga oo qof la mahadiyey ayay ahayd. Dugsiga sare ayay heer aqooneedna maraysay waxaanay ahayd ardayad xariifad ah oo ardaydeeda iyo macalimiinteeduba aad u wada majeertaan.

Waxay ku naaloonaysay nolol ay ka buuxdo farxad iyo badhaadhe ay kula noolayd qoyskeeda iyo asxaabteeda, sidii caadada u ahayd ayaa subax subaxaha

ka mid ah ay soo istaagtay bartii wadada dhinaceeda ee ay ka raaci jirtay baska geeya Dugsiga, aad ayay u faraxsanayd oo firfircooni ayaa ku jirtay, in cabaar ah markay taagnayd ayay mar kaliya indhaheedu qabteen gaadhi wadada ka baxay oo dhankeeda u soo xadhko goostay si xawli ahna u socda, deetana si dag dag ah ayay isku kala jeedisay si ay uga cararto masiibadan ku soo foolka leh laakiin qadar lama baajin karee waxa la silbaday Kabihii ay xidhnayd oo dhulka ayay ku dhacday intaanu gaadhigu soo gaadhin dabadeed gaadhigii ayaa soo gaadhay markaas ayaana ugu danbaysay miyir sababtoo ah way naxday oo ay miir doorsoontay, waxay indhaha ku soo kala qaaday iyada oo sariir dhakhtarka dhexdiisa ah taala oo dadkeedii wada dul hoganayaan iyagoo murugaysan.

Waxay u sheegeen in laga gooyay lug oo ay hadda ka dib naafo noqonayso!, oohin ayay qabsatay laakiin go'aan ayay hadana gaadhay oo waxay gaadhay inay waxbarashada halkaa ka sii wado ee aanay joojin, waxaanay aamintay inaanay waxba ka hor istaagi Karin himiladeedii dheerayd ee ay ku hamiyi jirtay Oo ahayd inay nolosha heer ka gaadho.

Muddo ka dib way bogsatay waxaana laga soo saaray Dhakhtarkii dibna waxay ugu laabatay waxbarashadii, Dugsigay ku tagi jirtay lugaheeda waxay ku tagtaa Baaskilad curyaan laakiin kama niyad jabto oo qadarka Illaahay way aamintay.

Ardaydeeda ay isku galaaska ahaayeen qaar badan oo raaci jiray markii hore ayay imika kala hadheen yasid ay yasayaan daraadeed, iyana umabay joojin ee waxay heshay qaar kale oo garab gala dhiiri galina siiya oo niyada u dhisa.

Waxay noqotay mid ka mid ah ardaydii ugu saraysay Dugsigeeda waxaanay heshay deeq waxbarasho oo bilaash ah (Scholarship) oo wadankeeda gudahiisa ah.

Markay aragtay inay qaaday talaabo wax ku ool ah oo horumar ayay niyadeedii aad u sii dagtay xaqiiqsatayna inay hore u socon karto wali oo aanay waxba hor istaagi Karin.

Waxay hadana bilowday jaamacadii oo ay ka mid noqotay ardayda ugu cad-cad fasalkooda, ardayduna ixtiraam dheeri ah siiso lagana danbeeyo.

Ugu danbayntii waxay soo gabagabaysay heerkii koowaad ee waxbarashadeeda jaamacadeed waxaanay ka qayb qaadatay horumarka Dadkeeda iyo Dalkeedaba oo ay ka noqotay qof leh magac iyo maamuus oo hawlaha horumarineed ee bulshadeeda ka qayb qaata.

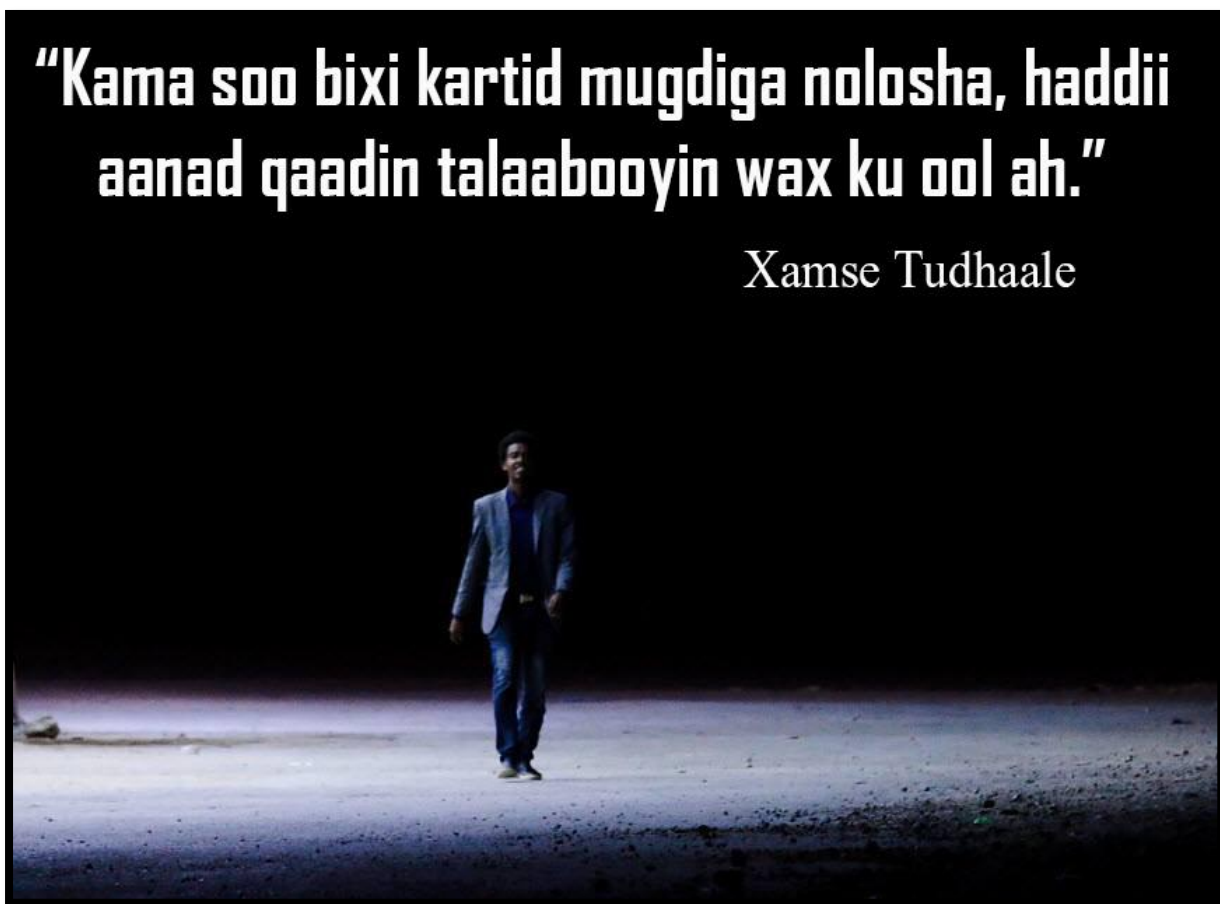
Dulucda sheekada

(Inaad himiladaada gaadho waxa kaa xiga intuu dadaalkaaga, hankaaga, rabitaankaaga iyo samirkaagu leegyahay oo qudha.)

Sheekadani waxay ku jirtaa Buuggaygii u horeeyey ee aan soo saaray ee TUDHAALE.

“Kama soo bixi kartid mugdiga nolosha, haddii aanad qaadin talaabooyin wax ku ool ah.”

Xamse Tudhaale



Sawirkan waxa qaaday Yusuf Dahir oo ah sawir qaade heer caalami ah

Fadlan ilaali xuquuqda Qoraaga meel kasta oo aad ku isticmaalayso qoraalka dhiganahan.

Dhignahani waxa uu soo baxay 08. May.2017

Hargeysa, Somaliland.