

## Tusmada Buugga

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Hordhac</b>                                              | <b>11</b> |
| <b>1- DAREENKA QALBIGEYGA</b>                               | <b>17</b> |
| <b>Doorashada Wanaagsan</b>                                 | <b>19</b> |
| <b>Yaan gudoon siiyaa qalbigeyga?</b>                       | <b>21</b> |
| <b>2- YAAIGU HABOON</b>                                     | <b>27</b> |
| <b>Been waa lagu soo xero geliyaa runna waa lagu dhaqaa</b> | <b>28</b> |
| <b>Kunna way la haasaawdaa, kowna way ka guursataa!</b>     | <b>29</b> |
| <b>Ha Raadin Malaa'ik</b>                                   | <b>30</b> |
| <b>Qofka kugu haboon</b>                                    | <b>33</b> |
| <b>3- MAXAAN KU DOORTAA</b>                                 | <b>33</b> |
| <b>4- SHUKAANSI TIME</b>                                    | <b>43</b> |
| <b>Aan is fahanno</b>                                       | <b>44</b> |
| <b>Fikradda aad ka heysato guurka</b>                       | <b>45</b> |
| <b>Foomka Aragtidda guurka</b>                              | <b>47</b> |
| <b>Ma iska fiirisay</b>                                     | <b>49</b> |
| <b>5- JIHEEYA</b>                                           | <b>51</b> |
| <b>Jiheeye</b>                                              | <b>52</b> |
| <b>Shanta luqadood ee jaceylka</b>                          | <b>53</b> |
| <b>Saddex geesoodka jaceylka</b>                            | <b>55</b> |
| <b>Maxaad u rabtaa in aad u guursato?</b>                   | <b>58</b> |
| <b>Jaceyl aan lagu waarin</b>                               | <b>60</b> |
| <b>Beenaalaha shukaansiga</b>                               | <b>63</b> |
| <b>Sideen ku ogaada shakhsiyada dhabta ah</b>               | <b>64</b> |
| <b>Waayo Arag</b>                                           | <b>67</b> |

|                                          |                |
|------------------------------------------|----------------|
| <b>Ma kugu filna shukaansi oo kaliya</b> | <b>68</b>      |
| <b>Ogow inta aadan guursan</b>           | <b>69</b>      |
| <b>Doorashada waxa kuu roon</b>          | <b>71</b>      |
| <b>Nolol &amp; Jaceyl</b>                | <b>73</b>      |
| <b>Jacayl &amp; Guur</b>                 | <b>74</b>      |
| <b>Faa'iidada Guurka</b>                 | <b>76</b>      |
| <br><b>6- LAMAANEISKU FARAXSAN</b>       | <br><b>75</b>  |
| <b>Habeenka nolosha</b>                  | <b>80</b>      |
| <b>Bisha Malabka</b>                     | <b>81</b>      |
| <b>Maalmaha ugu horreeya guurkiina</b>   | <b>82</b>      |
| <b>1x1= Waa hal</b>                      | <b>85</b>      |
| <b>Sidii hore ma'ih</b>                  | <b>87</b>      |
| <b>Wax cusub la imow</b>                 | <b>88</b>      |
| <b>Maxaa adkeeya xiriirka Lammaanaha</b> | <b>89</b>      |
| <br><b>7- GAAR U AH RAGGA</b>            | <br><b>95</b>  |
| <b>Sir Haween</b>                        | <b>97</b>      |
| <b>Ma Jeclo lanunaantaada</b>            | <b>101</b>     |
| <b>Waxay kugu leedahay</b>               | <b>102</b>     |
| <br><b>8- GAAR U AH DUMARKA</b>          | <br><b>105</b> |
| <b>Muxuu rabaa Lammaanahaaga?</b>        | <b>107</b>     |
| <b>Xaq ayuu kuugu leeyahay</b>           | <b>110</b>     |
| <b>Guri deggan</b>                       | <b>111</b>     |
| <b>Maxaad u baahan tihiin</b>            | <b>112</b>     |

|                                          |                   |
|------------------------------------------|-------------------|
| <b>9- MAXAANISKU DAGAALEYNAA?</b>        | <b>115</b>        |
| <b>Waa caadi</b>                         | <b>116</b>        |
| <b>Sidee looga hortagaa Is khilaafka</b> | <b>118</b>        |
| <b>Maxaa keena shakiga</b>               | <b>119</b>        |
| <b>Welwelka Qoyska</b>                   | <b>120</b>        |
| <b>Ilaaliyaha Qoyska</b>                 | <b>122</b>        |
| <b>Maxaa keena burburka Qoyska?</b>      | <b>124</b>        |
| <b>Miiska Wada hadalka</b>               | <b>125</b>        |
| <b>Waa maxay xalka?</b>                  | <b>126</b>        |
| <b>Xal miro dhal ah</b>                  | <b>128</b>        |
| <b><i>Mahadnaq</i></b>                   | <b><i>129</i></b> |

## Hordhac

Guurka waxaa loogu talagalay, in lagu muujiyo Jacaylka aan shuruudda iyo danaha goonida ah aan laheyn. Waa jacayl markasta kordha mana lahan meel uu ku dhamaado. Marka lamaanaha ay isku guursadaan, iyaga oo isku qanacsan, waa farxadda ugu awoodda badan ee la dareemo! Guurkuna waa guusha jacaylka, waa bilowga qoyska, waana xarig guntin si adag loo suntay oo ballanqaad nololeed ah.

Ma rabtaa in aad dhisato jaceyl aan dhammaad laheyn?  
Ma yahay jaceylkan midkii aad rabtay in aad ku noolaato?  
Buuggan, waxaan kuugu soo koobay, wax walba oo aad u baahan tahay, si aad u xulato lamaanaha kugu haboon iyo sidii aad uga dhigan lahayd guurkaaga mid ku dhisan kalgacayl iyo naxriis.

Dhiganahan, wuxuu kaa caawin doonaa waxyaabaha aad ka ogaan kartid xilliga shukaansiga iyo xaqiiqada dhabta ah ee qofka kale, adiga oo aan la dhaqmin iyo sida loo ogaado qofka sida dhabta ah kuu jecel. Sidaasi oo kale waxa aad dhiganahaan kaga bogan doontaan, marka aad guursataan waxyaabaha keena farxadda joogtada ah ee lamaanaha, iyo sida marka ay is faham daro timaaddo aad ugu dhax bixi laheydeen si wadajir ah.

Haddaba buuggan, markii aan qorayey, waxa aan xoogga saaray, in uu noqdo mid si fudud qofkasta ugu hagi kara liibaanta nolosha guurka, sidaa darteed, waxaana in badan ku mashquulsanaa, in aan kulmiyo aragtiyada iyo daraasadaha laga sameeyay guurka ka hor iyo ka dibba, aniga oo mar kastana kaashanayay khibraddeyda Shakhsiyadeed iyo khibaradaha dadka ku xeel dheer arrimaha shukaansiga iyo haasaawaha, kuwaasi oo haddii aan si kale u dhahana noqonaya waddada rajada ee loo sii maro xodxodashada iyo aayatiinka guurka.

## **Ujeeddada aan u qoray buuggan:**

Markii aan arkay, dhallinyaro fara badan oo aan saaxiibbo nahay rabana, in ay guursadaan, haddana ka baqanaya guurka, sababta oo ah, waxa ay dhibaato ka heystaa, sidii ay u xulan lahaayeen lammaanaha dhabta ah ee ku habboon, in ay nolasha la wadaagaan, sidoo kale markii aan la soo kulmay wiilal fara badan oo aan saaxiibbo nahay iyo gabdho aan is naqaanno oo aan qaarkood goob joog u soo ahaa guurkooda, kuwaasi oo aan gadaal ka maqlay, in ay kala tageen ama uu calafkoodu muddo gaaban ku soo dhammaaday.

Marka ay arrintu sidaa tahay, waxaan is tusay, in ay jirto baahi bulshadeed loona baahan yahay, in la qoro Buug wacyi gelin ah, kaa soo qof kasta oo raba, in uu guursado ku jiheynaya waddada ugu fudud ee uu ku dooran lahaa lammaanaha saxda ah ee ku habboon iyo weliba lammaanaha is guursaday, sidii ay noloshooda u noqon lahayd mid ku dhisan Jacayl, ixtiraam, kalsooni, amaano, wadajir, tixgalin, tanaasul iyo is kaalmeyn.

Sidoo kale, waxaa aad iyo aad i sii dhiirri geliyay xadiiska Nabiga S.C.W ee uu ku leeyahay: "Allaah wuu caawinayaa addoonka inta uu yahay mid garab taagan walaalkiis". Ma jirto adduunka wax aan ka jeclahay, in aan arko qoysas Soomaaliyeed oo Buuggeyga u horseedo jacayl & horumar joogta ah.

Waxaan Alle (s.w.t) ka rajeynayaa, in uu Buuggan ka yeelo hagaha rasmiga ah ee guur doonka iyo in uu ka dhigo Buug ay lammaanaha is guursaday ku kaalmeystaan, sidii ay ugu wada noolaan lahaayeen nolol tan ugu degganaashaha badan oo ay ku dheehan tahay isku kalsooni qab farxad iyo jacayl wadaag ah.

Ugu danbeystii, Buuggan waxaan kugu soo koobay sagaal (9) qeybood oo ka mid ah:

**Qeybta laad:** Dareenka qalbigeyga:

Sida caadiga ah oo dadka ay og yihiin, waxaa ay tahay, in qofka uu xirto dhar la'eg ballaciisa, dhirirkiisa, kalarkiisa iyo in ay tahay dooqiisa, laakiin haddii uu xirto dhar uusan ku qanacsaneyn, waxaa imaaneyso, in uu is dhibsado ama gudaha cariiri ka dareemo, sidaas awgeed qeybtan, waxaan kaga hadlayaa dareenka qalbiga wax jeclaaday iyo ahmiyadda ay leedahay doorashadda waxa qalbiga u wanaagsan.

**Qeybta 2aad:** Yaa igu habboon?

Qofka adiga kugu habboon lagu ma garto oo kaliya hadalkiisa iyo muuqaalkiisa, balse, wuxuu leeyahay astaamo kala duwan oo ka soocaya dadka dunida ku nool oo dhan, sidaa darteed, waxaan qeybtan kugu tilmaami doonna astaamaha qofka noloshaada wanaagga u horseedi kara.

**Qeybta 3aad:** Maxaan ku doortay?

Dadku sida ay fekeradahooda iyo xiisahooda u kala duwan yihiin, ayey xulashadooda u kala duwan tahay, sidaas awgeed qeybtan, waxaan kugu soo bandhigi doonnaa (10 ) waxybood oo aad ku dooran karto lammaanahaaga, si aad u hesho qof baahidaadda ruuxeed dabooli kara, kuna siin kara nolosha aad ku hammineyso.

**Qeybta 4aad: Xilliga Haasaawaha (Shukaansi Time)**

Shukaansiga ama Haasaawaha, waa halka aad ka go'aamin laheyd qofka aad raalli uga noqoneyso, in aad nolosha la wadaagto. Qeybtan waxaan kugu tilmaami doonaa oo kale, arrimo muhiim kuu ah kuuna Sahli doona, in aad wax badan ka ogaato qofka aad rabto, in aad is guursataan.

**Qeybta 5aad: Jiheeye**

Qeybtan waxaan kugu sharxi doonna, baaritaano kala duuwan oo aan ku wareysanaayay, dad xilligii isa shukaansigooda kala kulmay khiyaano iyo hagar daamoyin, iyaga oo ogaaday, inuusan qofkaasi jacaylkiisa daacad u aheyn iyo kuwa guursaday oo uu haddana reerkoodii dumay khibradaha ay ka dhaxleen arrintaas.

Dadkaasi, waxaan u kala qeybiyay, labo qeybood (2)  
Qeybta: laad: sida aad ku miisaami laheyd jacaylka iyo qofka aad nolosha la wadaagi doonto, in uu yahay qofka adiga kuu qalma. Qeybta: 2aad: Astaamaha lagu garto ruuxa ka been sheegaya Jacaylkaaga diyaarna aanan u ahayn guurkaaga.

**Qeybta 6aad: Lammaane isku Faraxsan**

Maalmaha ugu horreeya ee guurka ka dib, waxaa bilaabanaya xaqiiqada dhabta ah ee nolosha lammaanaha, qofkastaana waxa uu u soo bartay nolol Kalinnimo ah iyo goonni u noolaansho ah, hasa yeeshee, guurka waxa uu keensadaa, in aad goob qura ku wada noolaataan, adiga iyo lammaantaada, nolashiinnuna noqoto mid isku xiran, si aad isku caawisaan una wada gaartaan go'aamo wax ku ool ah. qeybtan waxaan kugu siin doonaa talooyin muhiim ah oo idin gaarsiinaya, in aad noqotaan qoys ku wada nool farxad.

**Qeybta 7aad:** U gaar ah Ragga

Saaxiibbadeyda Ragga ama Labka ah, waxaan qeybtan kula wadaagi doonaa waxyaabo badan oo ay dumarku jecel yihiin, in ay ka helaan lammaankooda nolosha iyo weliba waxyaabo aysan jecleyn Dumarka, in uu seygoodu sameeyo, iyada oo habka ugu wanaagsan ee ay jecel yihiin Dumarka uu u la dhaqmayo, kolleey siro fara badan baad kaga bogan doontaan qeybtan.

**Qeybta 8aad:** U gaar ah Dumarka

Qeybtan, waxaan talooyin iyo nasteexo u gaar ah ku siin doonaa walaashayda soomaaliyeed ee qiimaha iyo sharafta badan, sida ay ku soo jiidan laheyd Seygeeda iyo sida ay uga dhigan karto boqor, si la mid ah asna uu uga dhigan lahaa.

**Qeybta 9aad:** Maxaan isu dagaaleynaa?

Waxaa laga yaabaa, in ay dadka qaar u haystaan, in lammaanaha wada nool ee aad ka isku jecel, aanay marnaba dhibaato iyo muran soo kala dhex gelin, laakiin runtu, waxa ay tahay, in jacaylku uu yahay dareen iyo kalgacal gaar ah, khilaafkuna uu yahay wax uu Alle qof kasta ku abuuray, bal jaceylka dhab ahaantii ayaaba, waxaa lagu gartaa labada qofood marka ay is ku dhacaan, in ay si wadajir ah ugu gudbaan khilaafkaas, ayaga oo ilaalinaya xiriirkooda iyo jacaylka ka dhaxeeya. Tani waa farriin dhab ah oo qof walba ku jiheysan ee ku baraarugsanow gunteedana gaar.



# 1

## DAREENKA QALBIGEYGA

*Waxa ugu wanaagsan uguna quruxda badan adduunka  
lama arki karo lamana taaban karo - waxa laga dareemaa  
qalbiga. - Helen Keller*

## Jaceyl

Jaceylku waa dareenka ugu qiimaha & quruxda badan ee noolaha garan karo, waa dareen nadiif ah, macaan badan, nolasheena qiimo u yeelay oo na dareensiya raaxada nolosha, jaceylku waa erey ka kooban qormo ahaan 6 xaraf laakiin xambaarsan macaanka nolosha. Dhinac kale haddii aan ka eego jaceylku waa dareen kuu soo jiidaya qofka kale qalbigiisa, fallaartiisuna wadnaha si lama filaan ahna u geleyso, iyadoo aan wax oggolaansho ah la weydiisan.

Waa arrin Alle ku abuuray noole kasta, mar kastana diyaar u ah in uu soo dhaweeyo qalbi kale oo ku haboon, sidaas awgeed Labba noole, Laba qalbi, laba maskax, laba ujeeddo iyo laba waddo waxa kaliya ee mideeya waa jaceylka. Jaceylku ma'ahan oo kaliya in aad dooratid qof qurux badan ama lacag leh, laakiin waa qof aad ag joogiisa ku daremeyso degganaansho, xornimo iyo kalsooni, dareemi karana garaaca wadnahaaga, kaas oo leh qalbi wanaagsan yahayna qof ku daryeeli kara, ku farxa aragtidaada iyo dhageysiga sheekadaada una arka wax kasta agtaada yaala wax qurux badan.

Waana sida biyaha ceelka oo kale, waad ku qoyi kartaa, waadna ku dhaawacmi kartaa laakiin biyaha la'aantoodda ma noolaan kartid, wuxuuna iftiimayaa qalbi kasta sida cadceeda oo kale, meesha ugu cidlladda badan adduunka waa qalbiga aadanaha marka uu jeceylka ka maqan yahay.

Jaceylku ma'ahan aqoon laga barto jaamacadaha balse waa dareen laga dareemo gudaha qalbiga. Dadka qaarkii ayaa ku leh "jaceylka waa cadaab ama waa wax aanay wax ka jirin" dadka nuucaas ah waa dad kaligood wax jeclaaday amaba qalbigooda horay loo soo dhaawacay sidaa darted, meesha duruda ugu barwaaqada badan waa qalbiga, dhanka kalena meesha ugu cidllada badan dunida waa qalbiga aadanaha markii uu waayo wehelkiisa.

## **Doorashada Wanaagsan**

Qof kasta, waxa uu maanka ku hayaa oo ay riyadiisu tahay sidii uu u heli lahaa qof wanaagsan oo ay nolosha isla qeybsadaan, kaasi oo jecel isaguna uu jecel yahay, daacadna ay isu yihiin, iyaga oo raba, in ay isla qeybsadaan quruxda nolosha, isla markaasina isku wehliyaan farxadda iyo murugada nolosha, iskuna noqdaan mataano nolosha isu dhameystira, isna garab qabtaan, si ay u wada gaaraan guusha adduuno iyo midda aakhiro, laakiin waxaa laga yaabaa, in aad taqaannid wiil iyo gabar oo is jeclaa, ka dibna is guursaday.

Waxaa dhici karta, in aad adiga joogtay xafladda arooskooda, markaasi oo dadka dhan ay wada faraxsanaayeen, qof kastana uu is dhahayay lamaanahan is doortay weligood way isku waari doonaan, hasa ahaatee dhowr bilood ka dibna, aad maqashay lammaanahii waa ay is fureen!, dabcan waa naxdin! Aan ku koobnayn, iyaga oo kaliya. Baaritaanno badan oo arrintaa laga sameeyay, waxay tilmaamayaan, in tirada furitaanka kor u kacay marka loo fiiriyo sannadiihii hore. Runtii markaasi waxaad is weydiineysaa, maxaa arrintaasi sababay ma qof baa khiyoonoole ahaa, ma jacaylkoodii guurka, ayaan dhab ka aheyn?

Waxaan is leeyahay, taasi waxaa sabab u ah, wacyiga bulshada ay ka heystaan jacaylka iyo guurka aan isku midka laga aheyn, waxaanse u maleynayaa oo kaliya, waan ku jeclahay, aad ayaan kuugu faraxsanahay, waxaad tahay qalbigeyga , la'aantaa waa abaar iyo ereyada macaan ee aan daacadadda laga ahayn, in lagu dhiso guurka, laakiin xaqiiqadu waxay tahay jaceylka oo kaliya ma dhisi karo nolosha lammaane isku faraxsan oo wada joogo sidoo kale guurkana ma noqon karo mid guuleystay jaceyl la'aan.

Guur lagu xasilo oo lagu nagaado ma bilowdo marka la is guursado, balse guurka ka hor, ayaa ah, in aad sameyso doorasho wanaagsan oo ku fahamsiinaysa sababta dhabta ah ee aad qofkan noloshaada u la wadaageysid ama ku tusaysa, in aad qaadeysid Ammano, dushaadane ay fuuleyso mas'uuliyad xil gudasho kaa rabta.

Alle S.w.t marka uu tilmaamayay guurka, waxa uu ka cabbiray, in uu yahay "Dhar" sida caadiga ah dadka ay og yihiin waxay tahay in qofka uu xirto dhar la'eg, ballaciisa, dhirirkiisa, midabkiisa iyo in uu yahay dooqiisa laakiin haddii uu gashado dhar uusan ku qanacsaneyn, waxaa imaaneysa in uu is dhibsado ama gudaha cariiri ka dareemo, sidaas awgeed waxaa muhiim ah in qofka uu doorto qof isaga munaasab ku ah xaaladihiisa gaarka ah, haddii kale, waxaa imaaneyso, in ay noloshiisa ku dhacdo dhibaato cuius oo uusan filaneyn.

Mar kasta oo la hagaajiyo doorashada waa marka uu xiriirka labada qof sii adkaado, tusaale, nin baa ilmihiisa ku yiri "Waan idin wanaajiyay markii aad yareydeen iyo inta aadan dhalanin ka horba" waxa ay ku dheheen: "Sidee baad noo wanaajisay, inta aan dhalannin ka hor?" wuxuu ku dhahay. "Waxaan idiin dooray hooyo tan ugu wanaagsan".

Taasi waxaan ka fahmeynaa in doorashada wanaagsan ay labada qof oo kaliya aysan saameyn, balse xitaa haddii boqortooyadaas labada qof ka kooan uu Alle ugu deeqo carruur, in ay saameyn wanaagsan ku yeelaneyso. Nabiga S.c.w markii la weydiiyay, waxa ugu kheyirka badan ee uu qof hantiyo wuxuu yiri: "Midkiin ha yeesho qalbi Alle ku mahadin og, carrab Alle xusid badan iyo gabar mu'minad ah oo suubban aakhiradiisana ku kaalmeysa".

*Doorashada Wanaagsan waa Billowga degganaanshaha*

## **Yaan gudoon siiyaa qalbigeyga?**

Tani waa noloshaada, waa haddiyadda Alle ku siiyay, adiga ayaana nafsadaada mas'uul ka ah, maadaama ay tahay nolosha waxa ugu qiimaha badan aad adduunka ku heysato, ma fududa in aad qof noloshaada u hibeyso si aad ula wadaagto, naftuna waxa ay u baahan tahay lammaane ay isla wadaagaan nolosha si ay isku dhammeystiraan, si kasta oo uu qofku u yahay mid awood badan, bulshada saameyn wanaagsan ku dhex leh, xoolo heysta, haddana weli waxa uu u baahan yahay jacayl iyo ruux dareensiya xassillooni iyo amni.

Alle marka uu ka sheekeenayay ujeeddada nolosha qoyska waxa uu dhahay: "Waxaa ka mid ah Calaamooyinkiisa in uu idiinka abuuray naftiina Haween si aad isugu xasishaan, yeelayna dhexdiina is jacayl iyo naxariis, taasina waxaa ugu sugan calaamad qoomkii fikiraya."

Haddii aad si fican ugu fiirsato aayaddan waxaa lagu xusay seddex arrimood oo nolosha aadanaha muhiim u ah:

- 1) Isku xasilid (xasilooni dhanka maskaxda iyo jirka ah)
- 2) Is Jaceyl (kalgacal wadaag labada dhan ah)
- 3) Naxariis (isku naxariisasho & isku damqasho)

Xiriirka kaliya ee aad adiga dooran karto 100% waa guurka maxaa yeelay ma dooran kartid inta kale ee cilaqaadka sida; Aabbe, Hooyo, walaal, qaraabada iyo xitaa carruurta sidaas darteed, su'aasha ah yaan siiyaa qalbigeyga ma'ahan su'aal si fudud looga jawaabi karo, maadaama guurku uu ka mid yahay go'aannada ugu adag noloshaada, sababtoo ah waxaad xulanaysaa qofkii aad la wadaagi laheyd inta kaaga harsan noloshaada.

Waxaa muhiim ah in aad si fican oo deggan uga fiirsato qofka aad u hibeyn laheyd qalbigaaga, mana rabo in aan kaa cabsiiyo balse guurka ka hor yuusan ku qaadin xamaasad ama hebel waa guursadaye adna guurso.

Maahmaah soomaaliyeed ayaa wuxuu ahaa: "Geedkii orod lagu koro, orod ayaa looga soo degaa" in aad qalbigaaga siiso qof u qalmo waa mid ka mid ah go'aamadda ugu adag, sidaa darteed waxaa laga yaabaa in waqti badan uu kugu qaato doorashada lammaanaha saxda ah, waxaana jira shuruudo dhowr ah oo kaa caawinaya si aadan ugu dhicin dhibaato adigoo raadinaya libaanta guurka, xulasho qaldan waxay sababi kartaa dhibaatooyin fara badan adigana aadan jecleyn qofka kalena uusan jecleyn, waxayna ka mid tahay waxyaabaha alle laga baryo in uu kaa badbaadiyo.

"Allahayoow waxaan kaa magan galay lammaane sabab u noqda in ay cirro i gasho inta aan la gaarin xilligeedii".

Waxaa la yiraahdaa: "Wiilkaagu hal habeen buu hiil kaaga baahan yahay, waana habeenka aad hooyadiis doonayso".

Waxaan bilaabeynaa safar aan ugu magac daray Yaa igu haboon? inta aan bilaabin safarkaaas, ogow in safarkaas adiga kaa bilaabanayo bal hadaba, waxaad si sax ah warqad ugu qortaa: Qofka adiga aad tahay, waxa aad jeceshahay, waxa aadan jecleyn, waxa aad ku fiican tahay iyo waxa aad ku liidato.

Haddii ay kugu adkaato baaritaanka naftaada, iskuday in aad weydiiso dadka kugu dhow sida asxaabtaada iyo dadka sida fiican kuu yaqaana. sidoo kale warqadda dhinaada kale waxaad ku qortaa waxa aad noloshaada ka rabto (Yoolalka noloshaada) iyo waxa aad ka rabto lammaanahaaga!

*Nolosha macaankeeda ma uusan dhadhamin qofkii aan  
laheyn lammaane uu ku xassilo oo uu ku dego".*

Qof sidee ah ayaad isku tilmaami kartaa?

---

---

---

---

Waa maxay, dhaqamada aad jeceshahay?

---

---

---

---

Waa maxay, dhaqamada aadan ka helin?

---

---

---

---

Waa maxay waxyaabaha aad ku fican tahay?

---

---

---

---

Waa maxay waxyaabaha aad ku liidato

---

---

---

---

Qof nooc ee ah, ayaad rabtaa in aad nolosha la wadaagto?

.....

.....

.....

.....

Qof nooc ee ah ayaadan jecleyn in aad noloshaada la wadaagto ?

.....

.....

.....

.....

Qaab nololeed nooc ee ah ayaad rabtaa in aad ku noolaato?

.....

.....

.....

.....

Halkee ayaad rabtaa in aad mustaqbalka ku noolaato?

.....

.....

.....

.....

Horumar dhinacee ah ayaad rabtaa, in aad sameyso?

.....

.....

.....

.....



*Agristaha qiimaha badanow, waxaan qeybaha soo socdo kugu soo koobay waxyaabo badan kaa caawin doonna sida ugu wanaagsan aad uu dooran laheyd iyo waddada aad u mari laheyd doorashada lammaanaha, laakiin intaasi ka hor waxa aanjeclahay in aan waxyar isla eegno waxa ka horreeya guurka.*

# 2

## YAAIGU HABOON

*Qofka kugu haboon laguma garto oo kaliya hadalkiisa iyo  
muuqaalkiisa, laakiin wuxuu leeyahay astaamo kata  
duwan oo ka soocaya dadka dunida ku nool oo dhan.*

## **Been waa lagu soo xero geliyaa runna waa lagu dhaqaa**

Marka aad la kulanto qof aad jeceshahay ama aad ka hesho qofkaasi ahow sida aad tahay? sababtoo ah sidaada ayaad ku qurux badan tahay, ha iska dhigin wax aad adiga aheyn, sababtoo ah jilitaanka waa fashilka bilowgiisa, haddii aad tahay qof jecel degganaanta, ha iska dhigin qof fud-dud, si aad qofka kale ula jaanqaadid. Haddii aad tahay qof aamusnaantiisa badan tahay, ha iska dhigin qof jecel sheekada badan, haddii aad tahay qof dhaqaalo ahaan aan wax badan heysan, ha iska dhigin qof taajir ah, muuji-kartidaada iyo fekerkaaga, laakin mama ha iska dhigin taajir, kala duwanaashaha weyna qurxisaa.

Qofka ku jecel xaaladdaada sida ay tahay ayuu kugu oggolanayaa, Jaceylkuna macnahiisu wuxuu yahay in la isku waaro, inta nolosha ay ka harsan tahay, haddii aad maanta jisho ama aad iska dhigto qof aan adiga aheyn sooma ogid in ugu dambeyn qofkan uu ogaanaayo sida aad tahay, markaasina kalsoonida ay yaraaneyso khilaafka qoyskana uu soo degdegaayo, Soomaaliduna waxay ku maahmaahdaa "Beentaada hore runtaada dambe ayay u baas baxdaa" sida ugu wanaagsan waxay tahay in dabeecadahaaga aadan qarinin, qofka kalena uu kugu aqbalo sida adiga aad tahay.

Sax waad dadaaleysaa, waxaad isku dayaysaa, in aad noqotid qof wanaajiya dhaqamadiisa, waxaad u muujineysaa qofka aad jeceshahay wanaagga iyo quruxda aad leedahay, laakiin ahow Adiga! markaasi waxaad heleysaa qofka adiga kugu munaasabka ah, lammaanuhu waxa ay isku yihiin labo qof isku dhammeystiro dhinac walba.

*Jaceylka waxa uu abuura qurux oo dhan wuxuuna*

*qofka dhax dejiya degganaasho.*

## **Kunna way la haasaawdaa, kowna way ka guursataa!**

Ha bilaain xiriir haddii aadan guur diyaar u aheyn, qofna ha ku abuurin jaceyl si aad u tijaabiso, ha u isticmaalin qofka kale qalbigiisa baashaal, xiriirku ma'ahan ciyaar game la cayaaro, hadalo jaceyl si fudud aad u dhaheyso, waxaa laga yaabaa qofka kale qalbigiis ku abuurto dareen jaceyl kadibna qalbigiisa dhaawac soo gaaro niyad jabna ku dhaco, dhaawaca soo gaaro qalbiga mararka qaar wuu ka xanuun badan yahay dhaawaca jirka!

Mar hore, anigoo joogo dalka Kenya ayaa wiil aan saaxiibo nahay igu yiri: "Cumarow heblaayo waan jecelahay, heblaayo kalena waan iskaga sheekeeyaa, laakiin iyadaa i jecel, labadoodaba guur ayaan ku ballanay maxaan sameeyaa midee igula talin laheyd"?

Aniga oo yaabban, Ayaan ugu jawaabay "inta aan talo la gaarin? waan fahmay heblaayo in aad jeceshahay oo aad rabtid in jaceylkiina guur u badashid, laakiin waa maxay sababta gabar kale aadan jecleyn aad guur kula hashiisay, in aad xiriir kala hadashid, khalad kuma lihid sababta oo ah hal mar xiriiro badan waad sameysan kartaa, laakiin ballan qaadyo iyo jaceyl been ah, taasi sooma noqoneyso khiyaano jaceyl shukaansiga ujeeddadiisu, waxaa ay tahay waa is barasho, khasabna kuguma ahan in aad qofka guursatid, laakiin dareenka jaceylka beenta ah waa mamnuuc, saaxiib ka soo qaad in gabarta aad jeceshahay iyadana haddii ay qof kale guur ka ballanqaaday maxaad sameyn laheyd? dabcan aad iyo aad u niyad jebeysaa oo aaminaada dadka ayaad shaki ka qaadaysaa? ha sameyn ballanqaad haddii aadan fulin karin!".

Haddii aad bilaabeysid xiriir yeysan noqon ereyadaada ugu horreeyo kuwo aadan gudahaaga ka dareymeyn, si aad qofka kale ugu soo jiidato iyo ballanqaadyo, sababtoo ah waxaa dhaceyso hadhow in aad qofkii barato kadibna aad ku aragto dhaqamo kale, asigana uu kuu qaaday jaceyl maadama haddalladaada bilowga ay jaceyl ahaayeem, maxaad sameyneysaa markaas?

### **Ha Raadin Malaa'ik**

Lammaane kasta wuxuu raadinayaa qof wanaagsan si ay nolosha iskula wadaagaan, taasi waa wax wanaagsan, qofka wanaagsani nuqsaantaada ayuu kabi karaa oo ceebahaaga ayuu asturi karaa, farxad ayuu ku siin karaa laakiin waxaa jirto qof kasta in maskaxdiisa ay ku jirto liis dheer shuruudo iyo sifooyin badan ku qoran yihiin, aadna u maleyso in ay xaqiiqda ka fog yihiin oo qofka la raadinaayo in uu yahay qof aan ceeb laheyn oo dhinac walba ka dhammeystiran in kasta oo annagaba aan ognahay in aan aheyn kuwa dhammeystiran.

Nin baa hadda kahor u qoray warqad nin Sheikh ah, wuxuu ku dhahay waxaan rabbaa in aad igu caawiso helitaanka gabar sifooyinka soo socoto leh:

- 1- Gabar dhalinyaro aad u qurux badan, aadna taqaanid asalkeeda.
- 2- Edeb badan, dhowrsoon, deggan, gabdhaha wax dheer.
- 3- lacag badan iska leh, ninkeedana siineyso marka uu guursado.
- 4- Adeeceysa amarkiisa, raaceyso meel walba uu rabo.

Ninkii Shiikha ahaa ayaa warqadii intuu akhriyay ayuu warqad jawaab u qoray asigoo ku leh : Haddii aan awood u lahaan lahaa in aan arko gabadhaas xaaskeyga (umu caziiz) aan furi lahaa iyadaana guursan lahaa! Asigoo

taasi ula jeedo, adiga waxaad raadineysaa qof aan adduunka joogin!

Qofkii go'aansadda in uu jeclaado qof aan gef laheyn oo kaliya, wuxuu arki doonaa isaga oo meel cidlo ah taagan, nolosha ma'ahan mid dhammeystiran laakiin raalli ahaanshahenna ayaa dhammeystiraysa wax walba oo aan raadineyno.

### **Qofka kugu haboon**

Qofka kugu haboon laguma garto oo kaliya hadalkiisa iyo muuqaalkiisa, laakiin wuxuu leeyahay astaamo kala duwan oo ka soocaya dadka dunida ku nool oo dhan, waa kan astaamaha wanaagsan ee qofka Adiga kugu haboon!

Qaadi karo mas'uuliyadda nafsaddaada: Lammaanaha kugu haboon waa qof aad ku tiirsanaan karto, oga guurka in uu yahay mas'uuliyad loo baahan yahay labada dhinac in ay ka soo baxaan.

Ka daremeysid kalsooni iyo daacadnimo: Qofka aad rabtid in aad la wadaagto nolosha waa in uu yahay qof aad agtiisa ku daremeyso kalsooni, daacadnimana aad ka dheehan kartid hadalladiisa iyo ficilkiisa.

Ixtiraama shakhsiyadaadda: Jaceylka waxaa ka horreeya waa ixtiraamka, qofka kugu haboon wuxuu kuu muujiya qadarin wuxuuna xushmeeya aragtidaada.

Qof kaa qosolsiin kara: Hubaal waxaad u baahantahay qof aad isla qosli kartaan, hadalkaaganna xiiso gaar ah u leh, sheekooyinkaaga si fican u dhageysta.

Jaceylkiisa ficilkiisa aad ka daremeysid: Jaceylka waxaa qiimo u yeelayo waxay tahay ficilka, dhammaan cilaqaadka waxay ku dhisan yihiin yihiin waa jaceyl, jaceylkana waxaa lagu muujiyaa ficilka.

Dadka hortooda kugu xushmeeya: Qofka kugu faani kara dadka hortooda iyo familkiisa waa qof kalsooni buuxda kugu qaba, wuxuuna aaminsan yahay in aad tahay qof uu ka doortay dadka oo dhan.

Wax kaa weydiiya xaaladahaaga: Wuxuu mar kasta u arkaa muhiim xaaladaadda iyo waxyaabaha adiga kugu saabsan maadaama uu yahay qofka nolosha kula qeybsan lahaa .

Fekerkiisu wuu cad yahay: Qofka kugu haboon Wuxuu mar kasta isku dayaa in uu kuu caddeeyo aragtidiisu nolosha si ay u fududaato is fahamkiina.

Dareemahaaga fahmi kara: Si dhab ah u qaata dareemaha mar kasta kula soo gudboonaado kadibna kaala hadlo, aan mama u arkin wax aan muhiim aheyn!

# 3

## MAXAAN KU DOORTAA

*Guurso qofbaahidaadda dabooli kara, ku soojiidan kara  
isla markaana ku dareynsiinaya qiimahaaga!*



Dadka sida fekerkooda iyo xiisahooda u kala duwan yahay ayaa doorashadooda u kala duwan tahay, qofba wax buu ahmiyadda saaraa, Nabiga s.c.w asigoo inoogu warramayo dadka xaaladahooda marka ay wax dooranayaan waxa ay badanaa ku doortaan waxa uu sheegay: "Dumar waxaa loo guursadaa afar, maalkeeda, quruxdeeda, sharafta iyo diinteeda, ee tan diinta leh gaar (dooro) gacmaha ciid

gashee"

Waxaa jira axaadiis kale uu Nebiga s.c.w laga weriyay oo uu inoogu dardaarmay lammaanaha aan nolosha la wadaageyno waxyaabaha aan ku dooraneyno, maadaama ay afartaas ay yihiin waxa badanaa dadka ay fiiriyaan in aan macno ka bixino.

Maalka (Lacagta): Gabar lacag leh ama wiil lacag leh waaye qofkan? haddii lagu dhaho waxaa laga yaaba in aad qofkaas jeclaato? laakiin su'aasha waxay tahay qofkan maxaad u jeclaatay? ma xoolahiisaa ama asiga shaqsi ahaantiisa? haddii 10 sano ka dib qofkan uu lacagtiisa khasaaro uu eber noqdo adigana maxaad sameyneysaa? haddii aad ka shakiso jawaabta, taasi macneheedu waxay tahay in aadan qofkan jaceyl dhab ah u qabin laakin lacagta aad jecleeyd.

Sax, qof lacag leh qof kasta wuu rabaa in uu Alle ku irsaaqo laakiin yuusan noqon hadafkaaga sababta oo ah lacagta way kuu dhisi kartaa guri laakiin ma dhisi karto guri lagu faraxsan yahay oo lagu waaro.

Raadi qof karti leh, mas'uuliyaddaada nolosha qaadi karo yaqaana sida lacagta loo sameeyo sida loo ganacsado qof hal abuur leh, ku kalsoon waafajinta Alle ka dibna dadaalkiisa iyo dhiirrogelintaada.

Quruxda: Qof kasta wuxuu jecelyahay in uu nolosha la wadaago qof asiga uu u arko qurux taasin waa xaqeyna in aan ku darsano liiska shuruudaha guurka aan qoranay,

waxaad arkaysaa in Nebiga s.c.w saxaabo badan ku dhahay "Miyaadan iska eegin" yacnii guurka ka hor, sidoo kale Nabiga s.c.w wuxuu dhahay: "Dumarka ugu fiican waa haweeney haddii aad fiiriso ku farxad gelisa" taasi waxaan ka fahmeynaa quruxda jirka iyo midda ruuxda qofka in ay farxad geliso.

Laakiin su'aasha waxay tahay Waa maxay qurux? hadda kahor ayaa waxaan xasuusta in wiil uu igu dhahay gabar cayilan ii soo raadi, mid kale oo isaguna asxaabta kamid ah oo agteedda joogay ayaa qoslay wuxuu dhahay: "maxaa adi ma waalan tahay?" "maxaa ka rabtaa gabar cayilan"? markaasi ayaan Aniga wiilkii kale ee saaxibkeyga ahaa ku dhahay adi maxaa ka rabtaa dooqiisa? Sidaas ayuu u arka qurux, adna si kale in aad u aragto laga yaabaa? Qof kasta si ayuu u arkaa quruxda, waxa adiga u aragto qurux, ayaa qurux ah.

Waxaa la yiri: Nin bey hadda ka hor gabari u timid uusan quruxdeeda oo kale weligiis arag, markaas buu ku dhahay: "Haddii uu nin ku qabo Alle ha kuu barakeeyo, haddii kale ii sheeg?" Waxey ku tiri: "Ninyahow maad iska key dhaaftid, wax aanad jeclayn baa igu yaale". "Maxaa kugu yaal, ayuu weydiiyay?". Waxaa ay mar kale ku tiri "Madaxayga cirro, ayaa ku taal". Intaa markii uu maqlay buu horay u dhaqaaqay, ka dib wey joojisay, oo timeheedii bay waxyar ka tustay, mise waaba timo qurxoon oo aad u soo jiitay, waxayna ku dhahday: "Wallaahi inaan weli labaatan jir gaarin, ha yeeshee, waxa madaxaaga iiga muuqatay cirro, waxaana aan rabay, in aan ku tuso, in annaguba aan idinku nacayno waxa aad nagu naceysaan".

Waxaa laga yaabaa in aan mararka qaar buunbuuninno sharaxaadda quruxda oo aan quruxda aan raadineyno ku soo koobno oo kaliya quruxda muuqaalka, laakiin waxaa ka muhiimsan soo jiidashada qofka iyo quruxda gudaha

sidoo kale waxaa sahlan in uu isbadalo muuqaalka qofka , waaba sida ay tahay qofka mar kasta oo da'da ku timaado jirka iyo muqaalka qofka wuu is bedelayaa laakiin waxaase sii waaraya shakhsiyaddiisa wanaagsan si kasta oo ay u timaaddo duruufo adag.

Qoyska iyo Qaraabada: Isma guursano? Annaga waxaan nahay laandheere, hadallo xambaarsan jaahilnimo ayaa dadka qaar waxay ku xiraan guurka? taasina waxay keentaa in aan dhaxdeena is cunsuriyeeno! Waxaan isku mehersaneynaa hadalka Alle haddana waxaan garab maraynaa hadalka Alle, Ma jirto qof uu asiga doortay qabiilkiisa laakiin qof kasta waxa uu doortay dhaqankiisa, ma jirto qabiil ka fican qabiil kale, Alle ayaa naga dhigay walaalo taasi ayaa nagu filan. Waxaa jirto Saddax (3) waxyaabood muhiim ah oo loo baahan yahay in uu qofka si taxadar leh ugu baraarugo ee ku saabsan arrinta qoyska ee ma'ahan qabiilka.

1- Qofkasta waxaa saameyn ku yeesha dhaqankiisa hab dhaqanka qoyskiisa, iska fiiri habka ay u nool yihiin qoyska, waxaad ka fahmeysaa hab nololeedka ee uu la qabsaday, gaar ahaan, hadal wanaaga, cuntada, nadaafadda guriga, quruxda, xiriirka qoyska, iwm.

2- Marka uu dhaco nikaaxa, waxaad la noqoneysaa qoyska xidid, labada waalid ee lamaankaaga/lamaantaada waxay kuu noqonayaan waalidiin oo kale, sidoo kale haddii aad carruur Alle idinku irsaaqo, ilmahaaga waxay u noqon doonnaan , Awoowe, Ayeeyo, abti, adeer , eeddo iyo nabaryar, sidaas awgeed u door carruurtaada qoys wanaagsan.

3- Waxaa jirta maahmaah dhahaysa "gabar lama guursadee, reerkeeda ayaa la guursadaa" oo loola jeedo in gabadha iyo ninka is guursanaayo uu aad oogu muhiimsan yahay

reerkeeda wanaag iyo wax kale midka ay yihiin, haddii reerka wanaagsan yahay lagu kheyri doono reerkaasi garab istaag badan aad ka heli doonto, laakiin haddii reerka aan wanaagsaneyn guurkaasi ay saameyn khaldan ku yeelan karaan.

Diinta: Wax kasta waxbaa saldhig u ah ama tiir, marka laga hadlaayo doorashada laammaanaha diinta waa saldhigga "Doro mid diin leh", Nin qaadi ah dadkii hore dadka wax weydiin jireen baa rabay in uu gabadhiisa u guuriyo, markaas buu kala tashtay nin deriskiisa ah oo Majuusi ah (Kuwa Dabka caabuda). Majuusigii oo yaabban ayaa dhahay: "Dadka dhan adiga ayay adduun iyo aakhiro ku weydiyaan maxaad aniga ii weydiinaysaa oo aan kaaga aqoon badan nahay?" Markaas buu ninkii qaadiga dhahay: (Iska daaye, ila taliyoo yaan gabadheyda u guuriyaa?). Majuusigii ayaa markaas wuxuu dhahay:

(Madaxweyneheennii Kisra xooluu dooran jiray, Madaxweynaha Ruum Qeysama qurux ayuu dooran jiray, Carabtana nasab iyo qabiil ayay dooran jireen, laakiin Madaxweynihiinnii Maxamedna diin buu dooran jiray, bal adiga go'aan ka gaar qofka aad ku dayan laheyd).

Nabiga s.c.w wuxuu dhahay "Doro mid dim leh", sababta oo ah qofka diinta ku toosan wuxuu ilaalinayaa karaamadaadda, Wuxuu alle ugu dhawaanayaa in uu ku wanaajiyo, mama kuma xadgudbaayo xuquuqdaada, hadda ka hor ayaa nin u yimid Xassan al-basri wuxuu ku dhahay: Gabadheyda niman badan baa soo doontay yaan u guuriyaa? Xassan Albasri ayaa wuxuu ugu jawaabay ninkii: "Nin Alle ka cabsanaayo waayo haddii uu jeclaado wuu sharfayaa haddii uu u xanaaqo dulmi ma u geysanaayo".

Laakiin su'aasha waxay tahay maxaa laga wadaa qof diin leh? hadda kahor baa gabar igu dhahday 'Wiil ahlu-diin ayaa is baranay'? Waxaan ku dhahay Alle wanaag ha idin dhaxdhigo laakiin sidee ku fahamtay in uu ahlu-diin yahay? Waxay igu dhahday Wuxuu xiran yahay qamiis, waxaana u gaaban surwaalka? Waxaan ku dhahay, haye maxaa kale? waxay dhahday intaas lee soo diinta qofka laguma garto, waxaan ku dhahay: Sax ma'ahan qofka muuqaalka kore oo kaliya laguma muujin karo diintiisa, sababta oo ah qof kasta wuu xiran karaa qamiis ama gar wuu lasoo bixi karaa, diinta waxay tahay qof ku dadaalayo xiriirka alle oo asiga kacabsanaayo, ilaalinayo xuduudiisa, qof dadka ay ka nabad gelleen carabkiisa iyo gacantiisa.

Xilligii uu ahaa Cumar bin Khadaab amiirka muslimiinta waxa uu habeen walba kormeer ku sameyn jiray xaafadaha dadka, habeen ka mid ah habeennada ayaa intuu daalay ku nastay gidaarka guri ka mid ah xaafadaha uu kormeerayay, kadib ayaa waxa uu maqlay gabar iyo hooyadeed oo doodaya oo hooyadu leedahay: "Caanaha biyo ku dar" oo gabadhuna leedahay hooyo amiirul-mumiin Cumar binu Khadaab ayaa diiday in la barxo caanaha (biyo lagu daro) Waxay dhahday hooyadii: Cumar nooma jeedee "ku dar caanaha biyo", Waxay dhahday gabadhii: "Haduuna Cumar na arkin waxaa na arka Cumar rabbigii" marka uu maqlay sheekadood oo ayagana ogeyn, ninkii ay isla socdeen cumar ayuu wuxuu ku dhahay gurigan ii calaamadeey, kadibna wuu iska tagey meesha, marka la gaaray aroortii ayuu wiilashiisiisii kulmiyay kadibne, wuxuu u sheegay gurigii xalay bannaankiisa waxa uu ka maqlay, wuxuuna ka codsaday gabadhaasi caanooleyda ah wiilashiisa mid ka mid ah in uu guursado, waxaa markaasi kadib guursaday caas oo ahaa wiilkii Cumar binu Khadaab.

Bal ka warran gabar caanoleey ah ayaa waxaa guursaday wiilkii amiirul mu'miniin, sababtuna waa in ay tahay gabar Alle ka cabsaneyso, xiligaasi magaalada madiinah dadka degnaa waxay ahaayeen dad ahlu diin ah la akin Cumar wuxuu fahmay diinta dhabta ah in ay tahay qofka marka uu ilaalinaayo xuduuda ilaahey ee ma'ahan oo kaliya Waxa kore ee muuqda.

Sidoo kale waxaa muhiim ah in aad raali ku tahay fahamkiisa diinta, ee uu qofka ka fahamsan yahay Nabiga s.c.w wuxuu leeyahay: "Haddii uu idiin yimaado Qof aad raalli aad ka tihiin diintiisa" Heysta feker wanaagsan dhaxdhaxaad, aan kugu adkeyn diinta, oggol fahamka iyo kala duuwanashaha masaa' isha qaar, aan kugu khasbeyn, laakiin oggol ra'yiga iyo kala duuwanaashaha, Isku dhiiro gelisaan Kheyrka.

Faa'zdimatu Bintu Qays markay Nebiga s.c.w u timid, waxay tiri: "Laba nin midkoodaan rabaa inaan guursado, Macaawiyatu Ibnu abii Sufyaan, iyo Abaa Jahm, ee mid ii magacoow (ii door)? Nebiga s.c.w labadiiba wuu u diiday, wuxuu ku dhahay: "Mucaawiya waxba ma haysto, oo wuxuu kugu masruufo ma haysto. Abaa Jahamna ul baa garabka u saaran, ee waxaad guursataa Usaamata Ibnu Zayd.

Nin Xisaabyahan ah baa wuxuu dhahay marka laga hadlaayo doorashada lammaanaha waa sida xisaabta oo kale, diinta waxay u taagan tahay nambar 1, Waxa kalena waxay u taagan yihiin 0. Marka la helo hal (1) kadibne la raacsiyo 0 tiradda way badanaysaa, xisaaabtane waxay yeelanaysaa qiimo aad badan.

|           |              |            |           |              |
|-----------|--------------|------------|-----------|--------------|
| 1<br>Diin | 0<br>Aqoonta | 0<br>Qurux | 0<br>Qoys | 0<br>Akhlaaq |
|-----------|--------------|------------|-----------|--------------|

- Marka doorashada Diin la socoto = 1000 = kun karoone

laakin haddii la waayo tiradda 1, xisaabta kale ee 0 qiimo ma yeelaneyso, sida sawirka hoos ka muuqda:

|           |            |            |           |              |
|-----------|------------|------------|-----------|--------------|
| 0<br>Diin | 0<br>Aqoon | 0<br>Qurux | 0<br>Qoys | 0<br>Akhlaaq |
|-----------|------------|------------|-----------|--------------|

- Marka doorashada aysan diin la socon jawaabta waa = 0000

**Dhaqanka:** Diintu waa shuruudda koowaad, laakin ma'ahan shuruuda keliya ee wax lagu doorto, Waxaa sidoo kale wehlinaayo diinta hab dhaqanka Wanaagsan oo aad adiga raali ku tahay!, Nabiga s.c.w wuxuu leeyahay, "Haddii uu idiin yimaado nimaad ka raalli tihiin diintiisa iyo dabcigiisa u guuriya, haddii ay dan sidaas sameyn waxaa dhacaya fitno dhulka gudaheeda iyo fasahaad weyn".

Dabeecaddu waa qeyb ka mid ah is fahanka labada qof. Haddii ay is dhaqan fahmaan waxay isku fahmayaan nolosha inteeda kale, Lammaane kheyr badan oo aad ku indho qabowsato diinta kadib waxaa lagu doortaa akhlaaq wanaagsan oo aad raali ka tahay, Nabiga s.c.w wuxuu leeyahay: (Dadka lama siin ama looma hibeyn wax ka wanaagsan oo ka kheyr badan akhlaaqda wanaagsan).

*Quruxda keli ah ee waartaa waa quruxda qalbiga!*

*- Jalaala ddiin AlRumi*

**Baraarugsan:** Waxaan dhihi karaa waxaa muhiim ah, in qofka aad dooraneysid uu yahay qof ku baraarugsan xaaladda hadda ka jirta dunida iyo meesha dunida ay u socoto la jaan qaadi karo, maadaama tiknooljiyadda ay sabab u noqatay isbeddel degdeg ah, waagii hore dadka, waxay ahaayeen reer magaal iyo reer baaddiyo, laakiin hadda qofka aan wacyiga hadda jiraahi aan ku baraarugsaneyn, ayaa ah reer miyi badow ah, sidoo kale, haddii uu Alle idin siiyo carruurna aad ayay u anfeceysaa arrintaasi, waxaana la dhihi karaa waxay heleyaan tarbiyo la jaanqaadi karta waaqica ay ku nool yihiin..

Isu dhigmasho: In labada qof is dooranaya ay isku dhigmaan waa mid ka mid ah qodobbada aasaasiga ah ee lagu tixgeliyo guusha nolosha guurka, ulama jeedo dadka in ay kala sarreeyaan, laakiin waa isku dhawaansho si fahamka labada qof ay u fududaato, sida xagga diinta, Cilmiga maadiga, arrimaha bulshada, dhaqanka iyo da'da sidoo kale isku dhawaanshaha waxaa ka mid ah dhaqammada iyo caadooyinka. Waxaa arintaasi xaqiijinaya xadiiskii rasuulka s.c.w markii uu dhahay: "Saddex haka daahina, salaaddu marka la gaaro, janaasadu marka la keeno, iyo gabadha marka ay hesho qof u dhigma".

Da'da: Mar kasta ay lamaanaha ay isku dhaw yihiin da' ahaan waxaa la dhihi karaa waxaa fududaanaayo is fahamkooda iyo in ay isla qaataan nolol xiligooda ku haboon, in kasta oo da'da ay tahay nambar iyo taariikh la xisaabiyo haddana waxyaabo badan nolosheena ee qarniga maanta waxaa lagu go'aamiyaa da'da.

Tusaale ahaan: waxbarashada, heerka fekerka, shaqada siyaasada iyo waxyaabo badan, sidaas awgeed waxaa muhiim ah in labada qof da' ahaan ay isku dhaw yihiin oo aysan noqon labo qof oo aad u kala da' weyn, si hadhow



wada noolaashaha iyo heerka fekerka aysan u noqon labo jiil kala geddisan.

**Aqoonta & Fekerka:** Heerka fekerka qofka waxaa saameyn weyn ku yeesha heerka uu ka joogo aqoonta ama khibridaha, sidaas awgeed si lammaanha fekerkooda xagga nolosha iyo midda siyaasadda ay u noqoto mid isku dhow waxaa muhiim ah in xagga waxbarashada ama khibridaha ay noqdaan kuwa isku dhigma, si hadhow wada hadalkooda iyo sheekadooda u noqdo mid isku miisaaman.

Dhaqan iyo caadooyin: Qof kasta waxa uu leeyahay dhaqamo ama caadooyin gooni ah kaas oo uu ku dhaqmayay muddooyin badan taasi ayaa sabab u noqoneyso hab dhaqanka qofka iyo waxa uu ka filanaayo lammaanihiisa sidoo kale waxaa jirto waxyaabo qofka gooni u xiiseeyo ama uu jecel yahay, mar kasta uu labadaas isku dhaw yahay waxaa fududaaneyso in lammaanaha hal qaab ay u wada noolaadaan.

Karti & Mas'uuliyad: Qofka rabo in uu noloshaada ku soo biiro waa in uu yahay qof kartidiisa leh qaadi karana mas'uuliyadda qoyska dhinac walba.

*Guurso qofbaahidaada dabooli kara oo ku soo jiidan kara,  
isla markaana qof dhaan adiga, jacayl kugu abuuri kara.*

# 4

## SHUKAANSI TIME

*"Aan wada hadalno, micnaha waa aan wada heshiinno"*  
*Maah-maah soomaaliyeed*

## **Aan is fahanno**

Shukaansiga amaba Haasaawaha ujeeddadiisa ugu weyn waxa ay tahay is af garasho iyo isbarasho dhexmarta labada qofood ee raba, in ay is guursadaan waa haddii ay isku qancaan, laakiin, haddii aad u fiirsato xaaladda maanta jirta ee shukaansiga, wuxuu noqday meel qof kasta uu ku amaano qof kale, sida:Adiga yaa ka qurux badan, Sawirka aad soo dhigtay facebook, runtii wuu shidnaa, la'aantaa abaar, aniga oo aan kula hadlin, ma seexan karo iyo erevo fara badan oo aan isla ognahay.

Bal su'aal yar aanku weydiiyee "Ka soo qaad qof, ayaa wuxuu shaqo ka soo doontay shirkad, waxaa loogu wacay kulan is xog wareysi (Interview) soconaayo (2) saacadood, marka uu yimid kulanka wuxuu markiiba bilaabay in uu (2) saacaadood in ka badan ayuu si fiican u amaanayay daaqadaha shirkadda, derbiga iyo guud ahaan dhismaha shirkadda, ka dibna kulankii, sidaas ayuu ku dhammaaday, maxaa u soo kordhay ninkaa?!

waxaan u malaynayaa, in aad qalbigaaga ka dheheyso ujeeddada uu meesha u yimid, waxay aheyd, in uu ka xog wareysto shaqada iyo waxyaabo badan oo khuseeyo ama lacagta uu helaayo haddii uu shirkadda ka shaqeeyo. Waa runtaa, oo sida aad u fekertay oo kale, ayaan u fekeray akhristaha qiimaha lahoow, sidaas awgeed xilliga uu socdo shukaansiga wuuba ka sii daran yahay oo qofka nolosha aad la wadaagi laheyd ayaad la geleysaa heshiiska nolosha, sidaa darteed,waa in markaasi qodobbada, si fiican looga wada hadlaa, si heshiis loogu noqdo is faham cad oo san weligii dhammaan!

Waxaan dhihi karaa Shukaansiga waa halka aad ku go'aamin laheyd qofka aad raalli ugu noqoneyso, in aad noloshaada la wadaagto, marka waxaa muhiim ah si aad u gaarto hadafka guur lagu waaro, waa in aad ka wada

hadashaan xilliga shukaansiga iyo arrimo badan oo khuseeya mustaqbalkaaga. Mararka qaar inta uu socdo, is wareysiga waxaa dhaceysa in su'aalaha iyo jawaabahooda aad wax badan ka ogaatid habdhaqanka uu leeyahay qofka aad wada hadleysaan iyo sida uu u fekerayo.

### **Fikradda aad ka heysato guurka**

Hadda ka hor ayaa haweeney la qabo igu tiri: Waxaan la yaabay markii aan dib ka ogaaday fikradda guurka uu ninkeyga ka qabo in ay tahay oo kaliya rabitaankiisa shahwada in uu igu guto, wax ixtiraam iyo qadarin ah ima siiyo oo dhammaan waajibaadka masruufka & hawlaha guriga aniga kaligey ayuu dusha iga saaray, isagana inta badan ma ahan mid joogo guriga!, Imaanshihiisa iyo joogitaankiisa waa isku mid. Runtii waa xanuun qof mas'uulivadda guurkaba u maleynayo oo kaliya in ay tahay sariirta.

Ogaanshaha fikradda guurka ee uu qofka kale heysta iyo wadahaadalka arimahaas wax ku saabsan ayaa ka mid ah waxyaabaha kaa caawin doonna in aad hesho xasilloonida qoyska mustaqbalka.

Halkan hoose waxaan kuugu tismeyn doonaa qodobo muhiim ah oo aad ka soo dhax baxsan karto, is weydiimo kuu fududeyn doona, in aad wax badan ka ogaato qofka aad rabto in aad nolosha wadaagtaan.

Himilada guurka iyo Hadafka nolosha

Qof kasta wuxuu nolosha u leeyahay hami iyo himilooyin oo uu rabo inuu gaaro, ha noqoto dhinacyada arrimaha diinta, qoyska, ganacsiga, xiriirka bulshada, ilmo uu dhalo, iyo dhinacyo kaleba, marka waxaa muhiim ah bilowga isbarashada ka dhaxaysa wiilka guursanaya iyo gabadha guursanaysa, in ay u cuudahay aragtida ay ka leeyihiin

mustaqbalka, tusaale ahaan waxaad iska weydiin kartaan: "Halkee, ayaan degeynaa? Immisa carruur ah, ayaan rajeyneyanaa LA? & Heerkee, ayaan dooneynaa, in aan nolosheenna gaarsiinno?

### **Waxa aad jeceshahay, in aad aragto**

Waxaa wanaagsan in qofkasta uu ka hadlo dareenkiisa, waxa uu jecel yahay iyo waxa uu neceb yahay, Waxaana ugu qurux badan in wada hadal noocaas ah ka hor guurka si fican lugu wada hadlo, si qof waliba uu feker saxsan dhaqamadda dhinaca kale uga ogaado kadibna go'aan uu ka gaaro haddii ay isku habboon yihiin iyo in kale.

### **Xiriirka waalidkaa iyo Qoyska**

Hab dhaqanka waalidka iyo qoyska, waa mid aad muhiim u ah, halkaas waxaad ka fahmi kartaa dadka ugu dhow qofka sida uu u la dhaqmo, markasta oo uu wanaag iyo xiriir fiican kala dhaxeeyo qofka iyo ehelka iyo qaraabadiisa, adiga xitaa waa ay ku saameynaysaa wanaaga xiriirkaas, sida aan horay u soo sheegay, guurku ma ahan heshiis dhex mara labada dhinac oo kaliya, laakiin, wuxuu isku beddeli doonaa heshiis u dhexeeya labo qoys oo aan ku magacaabi karo heshiis wadareed.

### **Maxaan ka sameynaa?**

Inta la isla nool yahay waxaa dheceyso in fekerka iyo dhaqanka lagu kala duwanaado taasina waa dabeecadda bani'aadamka, waxaana wanaagsan in waqtiga shukaansiga laga wada sheekeysto caqbadaha qoys nolosha ku imaan karto, si loogu taxadaro tusaale ahaan: sida uu qofka jecel yahay in loola dhaqmo marka uu xanaaqsan yahay? haddii khilaaf yimaado sida ugu haboon ee loo xallin karo? waxyaabaha keeni kara khilaafka weyn? haddii qaraabadda ama dadka idin dhow soo faragaliyeen noloshiina qoyska ee gaarka ah maxaan laga sameynaa?

## **Xiriirka bulshada & Asxaabta**

Xiriirka bulshada ee uu qofka la leeyahay waa astaamaha ugu caansan ee lagu garto habdhaqanka uu leeyahay qofka, dadka waa markhaatiyaal dhulka joogo, haddii aad aragtida qof wanaag dadka ka sheegayaan waa calaamad wanaagsan, gaar ahaan qofka asxaabtiisa u dhow habka uu ula dhaqmo, qiimaha uu ku leeyahay, nooca ay yihiin asxaabta ay isla socdaan.

## **Waqtiga firaaqada**

Ogaanshaha waxa qofka uu jecel yahay waqtiga firaaqada ah waxay caddeyn u tahay halbeegga hamigiisa iyo aragtidiisa mustaqbalka taasi waxaad sidaas oo kale ku ogaaneysaa waxa aad ku waqti qaadan doontaan marka aad firaaqo leedihiin. tusaale ahaan: maxaad sameysaa waqtiga firaaqada? sidee waqtiga firaaqada u qaadataa, kaligaagga maa asxaabtaada?

## **Foomka Aragtidda guurka**

Waxaa jira foom si fudud idinkugu caawin doonna, in aad fahamtaan aragtida dhabta ah ee aad ka leedihiin guurkiinna iyo waxa aad ka sameyn laheydeen waxyaabaha muhiimka u ah noloshiinna. Haddaba isku day, in aan si wadajir u wada buuxisaan ama uga wada hadashaan.

Khubarada Injineerada ahi inta aysan dhisin guri, waxaa ay marka hore raadiyaan fekerka guud ee loo baahan yahay, iyo nuuca la rabo in uu noqdo guriga, si ay usoo saaraan nashqadda guriga laga doonayo.

|                                         |                                                                                                                             |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sideen u rabnaa, in uu noqdo guurkeena: |                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                 |                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| Aragti da                               | Maxaan ka sameynaa?                                                                                                         | Sideen ku gaari kamaa                                                                                              |
| Dhaqaalaha                              | Tusaale:<br>Dhaqaalaha lamaane 100% ku fillan dhaqaalaha qoyska ee bilwalba, sidoo kalene caawin karra ehelkoodda ugu dhow. | In aan bilwalba lacag keydsano kadibne aan sameysano shirkad ganacsi, instaas kahoma aan si wadajir ah u shaqeyno. |
| Shaqadda Guriga:                        |                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| Mas'uuliyadda Qoyska:                   |                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| Qaraabada:                              |                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| Horumarka Noloshu:                      |                                                                                                                             |                                                                                                                    |

kuwaani waa qodobbo xiriir la leh arrimaha qoyska laakiin, waxaase muhiim ah oo tixgelin wudan, in waxa noloshiinna u gaarka ah aad markastaba, dul dhigtaan su'aalaha kala ah: "Maxaan ka sameynaa? Iyo sideen u gaari kamaa? Si qof walba ay aragtidiisa u noqoto wax cad, marka aad labadiinnaba jawaabaha su'aalahaas, aad ka heshaan aragti aad ku wada qanacsan tihiin, waxaa markaasi aad u fududaanaya is fahamkiina maadaama aji aragtidiinnu isku dhowdahay.

## Ma iska fiirisay

Qofka aad guursaneysid naftaada haddii ay u bogto ayna farxad geliso qalbigaaga taasi waxay keenaysa in ay sii dheeraato wada joogiddiina Alle marka uu ka hadlayey guurka wuxuu dhahay "Guursada wixii idiin wanaagsan taas oo ay ka dhigan tahay guurso wax aad ku qanacsan tahay si furitaan iyo cilado badan ay u soo bixin guurka ka dib, taasi ayaa keentay in Nebiga s.w.t uu ragga iyo dumarka ku booriyo in ay iska eegaan qofka ay guursanaayaan, wuxuuna Nebiga s.c.w dhahay: "Iska eega (haweeneyda ama ninka) maxaa yeelay waxay taasi keenaysaa wada joogiddiinu in ay sii daa'into dhexdiina".

Qaar badan oo culimada Islaamka ah, waxay isku raaceen, in uu ninku iska eegi karo gabadha uu guurkeeda doonayo, isaga oo ka fiirinaya dhanka anshaxa ay gurigeeda ku joogto iyo bilicdeeda, sida wejiga, gacmaha, qoorta lugaha, timaha iyo qaab dhismeedkeeda jirka kore iwm, waxayna u daliishadeen xadiiska Jaabbir ibnu Cabdilaahi Rc waxa laga wariyay in uu yiri, Rasuulkii Ilaahay s.c.w ayaa dhahay: "Haddii uu qof idiin ka mid ah uu damco gabar, haddii uu awoodo ha guursado in uu iska eego waxa guurkeeda ku qasbaya ha sameeyo (ha iska eego)"

Dadka qaar waxay u maleynayaan ujeeddada aragtidu in ay tahay in aad fiirineyso qofkan ma qurux badan yahay iyo in kale laakiin taasi waa ay ka ballaaran tahay balse waa in aad qofkan rabtid in aad la wadaagto nolosha ma yahay qof ku soo jiidan karo Ruux ahaan iyo shaqsi ahaan, Ruux ahaan sida deggenaanta iyo hadalka wanaagga, shakli ahaan; qaab dhismeedka jirka in uu ku soo jiidanaayo iwm, Waxaa dhici karto qof aad u aragto qurux laakiin marka aad aragtay aad adeegga dhaqankiisa isla markiiba kula noqdo qof aan quruxsaneyn, aragtida dhabta waa in ay naftaada ku degto.



# 5

## JIIHEEYE

*Jaceylka hadba waa si, mar kaligaa ayaad qofka ka  
heleysaa mama adiga ayaa lagujecclaana mama labada  
dhinac ayaa iska helaaayo. Jaceylka aan asalka laheyn  
wuxuu noqonayaa, jaceyl dusha ka muuqda, laakiin  
marka xaqiiqda loo yimaado ah jaceyl aan dhab aheyn.*

## Jiheeye

Nin aan saaxiibo nahay ayaa igu dhahay, Cumaroow kuma faraxsani guurkeyga waxaan ku dareemayaa ciriiri? Waxaan ku dhahay heblaayo soo taa is jecleydeen oo aad isku guursateen jaceyl! wuxuu igu dhahay: "HaaJ, laakiin hadda waxaan ogaaday in jaceylkeena uu iska ahaa hala isku sheekeeyo! waana la igu gaaday jaceylka!"

Waxaa laga yaaba in aad is leedahay, waa runtiisa guurka kadib ayaa sifican la isku baranaa, Soomaalidu waxay dhahaan guur waa god aad gacanta gelineyso godkaas oo wax ku jira aadan ogeyn laga yaabee in aad wax fiican ka hesliid amaba bahal kugu qaniino, laakiin taasi ma'ahan xaqiiq, haddii doorasho si fican looga fiirsaday aad la imaado waxaa loo badinaa 100% guurkaaga in uu tooso waa haddii guurka kadib lagaa helo daryeel, damqasho & danayn.

Inta aan buuggan qorayay, waxaan billaabay, in aan raadiyo sidee baad ku ogaan kartaa qofka inta aadan guursan ka hor, in uu yahay qof kugu habboon?. Sidee baa jacaylka loo miisaama?. Sidee qof aadan isla dhaqmin hadalkiisuna uu macaan yahay, dhaqankiisa runta ah aad ku ogaan kartaa? Waxaan sameeyay baaritaanno kala duwan oo aan ku wareysanaayay dadyoow fara badan oo jacaylkooda lagu khivaanay ama iyaga ogaaday, in qofkaasi jacaylkiisa uusii daacad ka aheyn iyo kuwo guursaday, haddana uu ka dhicisoobav oo reerkoodii uu ka duniav, sababtana av tahay in ay sameeyeen doorasho khaldan. Arrintaa iyada ah, waxaan ka soo dhaxlav khibrad. Waxaan markaa ka dib, wax badan ka soo akhrivay baaritaannada laga sameeyay arrintaasi iyo buugaagta laga qoray.

## Shanta luqadood ee jaceylka

Marka ugu horreysa ee aad qof kulantaan iyo saadaasha hore ee aad ku ogaan karto in aad isku haboon tihiin qofka iyo suurto galnimada uu xiriirkaasi ku sii jiri karo, waa in aad barataa dariiqyadda lagu gudbiyo jaceylka ee labada qof ka dhexeeya.

Waxaa jirto buug uu qoray Dr Gary Chapman oo lagu magacaabo Shanta Luqadood ee Jacaylka "The Five Love Languages" oo uu qoraaga ku qeexay in ay jirto 5 luqaddood oo lagu soo bandhigo jaceylka qof welibana uu u kala hormariyo sida asiga gaarka u ah. Inaad ogaato luqadahaas waxay abuuri kartaa isfaham wanaagsan, haddii kanaalladaas labada qof ay isku aadaan ama ay isla ogaadaan waxaa fududaaneyso in ay jaceylkooda dhab ahaantiisa ay isla dareemaan.

Shanta kanaal ee jaceylka lagu gudbiyo waa:



**1- Ereyga xaqiijinta (Words of Affirmation):** Dadka qaarkii Waxa ay jaceylka loo qabo ku fahmaan qirasho afka ah oo hadallo kalgacayl ah lagu dhaho sida: Waan ku jeclahay, waxaad tahay iftiinka noloshayda, timahaaga aad ayay u qurux badan yihiin, had iyo jeer waad iga qoslisaa iyo in aad ku dhahdo "hadallo dhiirigelinaaya marka ay wax wanaagsan sameeyaan sidoo kale, in aad ku ammaanto waxyaabaha wanaagsan. Dadka luqaddooda aasaasiga ah ay tahay words of affirmation, erayaddu macno badan ayay u leedahay oo waxay dareensiinayaan in la fahmay oona qaddarin loo haayo.

**2- Wakhti tayo leh (Quality Time):** Waxay jaceylkooda ku qiimeeyaan, in la isla qaato waqti tayo leh, waxay dareemaan jacaylka ugu badan marka ay doonayaa lammaanuhu in ay si firfircoon waqtiga isula qaataan, waxayna si gaar ah u sii jecel yihiin marka dhugmo (attention) joogta ah la siiyo, dhageysi firfircoon iyo indho-indheyn. Luqaddan jacaylka waxay ku saabsan tahay, in aad si gaar ah dareenkaaga u siiso qofkaas gaarka ah ama meel aad isla aaddaan iyada oo aan lagu mashquulin shaashadaha taleefannada, telefashannada ama wax kale oo faragelin dibadeed ah.

**3- Ficillo Adeeg (Act of service):** Waxay jaceylkooda ku dareemaan, in aad noloshooda u fududayso ama aad wax la qabato, sida: inaad shaah u sameyso subaxdii, markii uu xanuun yimaado iyo in la garab qabto oo laga caawiyo nadaafadda howsha guriga, dadka sidaasi ah, waxaa laga yaabaa, in haddiyado qaali ah loo keeno ama erayo ammaan ah lagu dhaho, haddana ay iska cabanayaan, sababta oo ah luqaddooda jacaylka ugu horreeyo, waxay tahay, in wax lala qabto oo ugu yaraan xitaa lagu caawiyo shaqooyinka yaryar iyo kuwa waaweynba.

**4- Haddiyad (Gift):** Dadka ay tahay luqaddooda jacaylka ah, in haddiyadaha la siiyo, waxay ku raaxaystaan, in la siiyo waxyaabo macno leh oo muhiim u ah iyaga oo ka tarjumaya qiyamkooda, ma aha wax qiimaha lacageed oo qaali ah, laakiin waa fikirka ah, in wax la siiyay, Sidoo kale dadka qaabkan leh, waxay qiimeeyaan goobta, goorta iyo habka haddiyadda loo siinayo. Dr chapman luqaddan jaceylka, wuxuu ugu yeeraa "Astaamaha muuqaalka ah ee jacaylka" (Visual symbols of love).

**5- Touch:(Taabasho):** Dadka luuqaddooda jaceylka ah taabasho waxay dareemaan jaceyl marka ay si joogta ah u helaan isku soo dhawaanshaha jirka iyo taabashada oo ay ku jiraan dhunkashada, gacmaha, garab isqabsashada, in hab la siiyo iyo galmada. Isku soo dhawaanshaha jirka ayaa si aan caadi aheyn u xaqiijinaya qofka in la jeceyl yahay.

5taas luqaddood ee jacaylka waa 5ta luqadood ee lagu qeexo jacaylka, laakiinse qofba way u kala horreeyaan ama u kala muhiimsan yihiin, sidaas awgeed qofka aad is guursateen waa in aad ogaataa, maxaa u horreeyo maxaa ku xiga, haddii labada ugu horreeya aad isku mid noqotaan, waxaa aad u fududaanaayo is fahamkiina, maadama labadiinaba aad isku hab u fahamteen jacaylka, laakirise haddii isku mid aheyn, waa in qof kasta uu u ogaadaa qofka kale waxa uu jacaylka ku fahmo ka dibna uu arrimahaas la yimaado, si dhinaca kale uu u dareemo jacaylka ayna ugu waaraan noloshooda, haddii kale, waxaa dhaceysa labo qof is jecel laakiin aan is fahmsaney!

### **Saddex geesoodka jaceylka**

Jaceylku waa mid ka mid ah shucuurta ugu daran, ee qofka uu dareemo laakiin, maxaa lagu qiyaasaa jaceylka, Dhab miyaa aniga in uu i hayo jaceyl? sideese lagu tilmaami karaa?

Faylasuufyo iyo mufakiriin badan oo da' kasta leh waxay isku dayeen inay sharraxaan sida uu isku dayey Plato (aflaton) iyo kuwa kaleba, laakiin aragtida ugu caansan ee ka mid ah aragtiyada lagu qiyaaso jaceylka ayaa ah tan uu soo saaray (Professor of Psychology) Robert Sternberg in (1986) waxaana lugu magacaaba aragtida "Jacaylka ee saddex geesoodka ah" (Triangular theory of love).



taas oo macneheedu yahay in jaceylka uu leeyahay seddex-tiir oo mid kasta in la helo ay muhiim tahay, si loo ogaado xaqiiqada jaceylkaas.

1- **Isku dhawaanshaha:** Wuxuu matalaa dareenka isku ximaanta, mar kasta aad qofkaas agtiisa joogto waxaad dareemeysaa degganaan kalsooni iyo dareen ka duwan dareenka marka aad dadka kale la joogto, xitaa yuusan qofkaas kula hadlin,ag jooga kaliya ayaad ku dareemeysaa, dareen qurux badan oo ku tusaya wanaagga qofka kale, taasina xaqiiqdii waa tiirka koowaad ee saddax (3) geesoodka jaceylka lagu gar to dareenka saxda ee jaceylka.

2- Ku xirnaasho: Waxay ka kooban tahay rabitaan, baahida qofka aad u baahan tahay, xasuusta iyo xiisitaanka qofka marka uu kaa maqan yahay, codkiisa aad maqasho ama hadalkiisa, waxaad ka dareemysaa gudahaaga farxad

maqalka hadalkiisa joogitaanka qofkaasi in uu muhiim u yahay noloshaada, waxaad raadineysaa sida aad u farxad gelin laheyd qofka kale. Wuxuu noqonayaa xiriirkiina, xiriir gudaha (ruuxda) aad iskugu xiran tihiin.

3-Ballanqaad: Dareemid, in aad Ilaaliso xiriirka qofkan sidoo kale in aad isku xiran tihiin qofkan kale oo dhinac kasta aad nafta ugu hurto, oo aad isla qeybsaneysaan farxadda iyo murugada, qosolka iyo Uinta wax kasta oo aad naftaada la jeceshahay aad la jeclaato, ama aad ku dhiirrigeliso helitaanka, waxyaabaha uu rabo, garab istaagid nolosha dhinacyadeeda kala duwan, hadal & ficil iyo in aad isku xiran tihiin qofka kale, si aad u gaartaan himilooyinkiinna, waana midda ugu muhiimsan tiirarka jacaylka oo sababaysa, in uu sii jiro jacaylka, markaasina waa uu sii kordhay oo waxaa uu gaaray, isla qeybsi nolosha dhinacyadeeda kala duwan ah.

Qof kasta ku dhaho waan ku jeclahay haddii aad ka dareentid seddexdaas tiir ee jaceylka waxay caddeyn u tahay in qofkan kuu qaaday jaceyl dhab ah I.a, marka la fiiriyo Seddexda tiir waa ay wada joogayaan laakiin waa ay kala saramaraayaan marka la eego xiriirka shukaansiga iyo xiriirka guurka tusaale ahaan: Xilliga shukaansiga tiirka laad iyo Tiirka 2aad waxaa kor aadaya tiirka laad, maadaama dareenka isku xirnaanta uu aad u sareeyo marka loo fiiriyo tiirka 3aad ee ballanqaadka, laakiin marka la is guursado waxaa sarre aadayo nisbo ahaan tiirka 3aad oo ah in ay labada qof ku dadaalaayan in ay ilaaliyaan xiriirkooda iyo in ay gutaan mas'uuliyadda, laakiin waxaa khasab ah in mar kasta uu joogo tiirka laad sababta oo ah qofkan nolosha aad la qeybsaneyso waa in aad mar kasta agtiisa ku dareento kalsooni iyo degganaansho.

*Maxmuud Saaddiq Ar-raafici wuxuu leeyahay:*  
*"Bal luuqadaha oo dhan isku geey, afka ruux wax jecel,*  
*hal dhaqdhaqaaq oo wadnihiisu sameeyo ayaa gebigoodaba*  
*ka adag, kana dhigaya sidii aamusane hadlaya!"*

### **Maxaad u rabtaa in aad u guursato?**

Guurka waxaa loogu talagalay in lagu muujiyo jaceylka aan shuruudda laheyn iyo danaha goonida ah. Waa jacayl waligiis jiri doona weligiisna naga tegi doonin I. A.

Marka Wiil iyo gabar is jeclaadaan kadibna isku guursadaan iyagoo isku qanacsan, waa farxadda ugu awoodda badan ee la dareemo! Guurku waa guusha jaceylka waa bilowga qoyska waana ballanqaad nololeed oo dhan, sidoo kale waxaad siinaysaa fursad aad ku qaadid mas'uuliyad maadaama aad u adeegayso lammaanahaaga iyo carruurtaada, sidaas awgeed waxaan jeclahay in aad waxyar ila fekerto Waa maxay sababta aad u rabto in aad guursato?

Sababtoo ah: \_\_\_\_\_

Warcelinta weydiintaan waxay u baahan tahay in aad waxyar u fekerto.

Dad badan oo u jeeddo dheer ka lahaay guurka iyo kuwa ku faraxsan guurkooda, ayaan wareystay, waxayna badanaa jawaabtooda noqotay qodobada hoos ku qoran.



- 1- In aan yeesho, wehel aan isla wadaagno nolosha.
- 2- In aan diyaar u ahay in aan qaado mas'uuliyad.
- 3- In aan ku dhowrsado kuna dhameystirto diintayda.
- 4- In aan Xiriirka jaceylkayga u bedelo guur.
- 5- In aan aaya wanaagsan sameysato, carruuma dhalo.

waxaa jir a ujeedooyin qaar dadka u guursadaan laakiin aan la dhihi karin waa sababta loo guursado, waxaana ka mid ah:

- 1- Si aan ugu dhax baxo dhibaato ehelkeyga iga heysta
- 2- Si aan uga baxo cidlada kalinimada ah.
- 3- Si aan u yeeshto dhaqammo wanaagsan.
- 4- Si aan ugu xumeeyo lammaanaheygii hore.
- 5- In aan ku tago qurbaha ama danteyda u gaaro.
- 6- In mar uun la dhaho hebel waa uu gursaday.
- 7- In aan dhaqaalo ku helo sida (Youtube iwm)

Qaabka aad u wajahdo guurka iyo sida guurkaagu u guuleysan doono, waxaa qeyb weyn ka qaadan doona jawaabta aad su'aashan xasaasiga ah ka bixiso, taas oo ah:

Maxaad u rabtaa inaad u guursato? Jawaabtaada waa in ay noqotaa mid aad ujeeddo dheer ka leedahay oo khuseysa guurka/mustaqbalkaaga.

*Guurku waa hab shard iyo caafimaad qab ah, oo qojka ku gudan kara dareenkiisa iyo baahida galmada, laakiin ma aha oo kaliya inuu noqdo sababta ugu weyn ee guurka.*

*Ha u guursan in aad kalinnimo dareemeyso ama cadaadis dartiis.*

*Ha u guursan waad daahday, balse u guurso in aad garaadsatay.*

*Ha u guursan baahijireed awgeed,taasi waa daqiiqado kooban.*

*Ha u guursan dhaqaalo dartiis waayo guurku ganacsi maaha.*

*Ha u guursanaa aan soo tijaabiyo, ma'ahan goob tijaabo.*

## **Jaceyl aan lagu waarin**

Waxaa jira astaamo lagu garto jacaylka aan guuleysan, astaamahana waa kuwo cad oo kaa caawinaya, in aad garato qofka aan kugu habooneyn. Waxaa muhiim ah in aad ka hor tagto xiriirkaas ama aad joojisid, haddii aad astaamahan ku aragtid, sababtoo ah, waa digmino cad oo keeni kara labada qof marka ay is guursadaan, inuu yimaado khilaaf aad u jiitamo oo ugu dambeyntii labada qofood ku kala tagaan oo ay ka mid yihiin daneysi, farxad la'aan labada dhinac midkood ka yimaada, ixtiraam la'aan, labada dhinac ah iyo kuwa kale oo badan.

1- Ballanqaadyo badan oo ficil la'aan ah: Waxaa jirta, in xilliyada shukaansiga uu qofka xiriirka idin ka dhaxeeyo uu adeegsado ereyo macaan, si uu u helo waddo uu qalbigaaga ku galo, kuuna sameeyo ballanqaadyo badan, inta uu shukaansiga socdo laakiin, waxaa dhaceysa ballamadaas in uusan fulin ama uu ka daaho fulintooda ama sameyntooda, dhab ahaantii taasi waa calaamadaha ugu waa weyn ee kalsoonida dhaawaca, markaa haddii kalsoonida labada qof ay yaraato xiriirkoodana wuu xumaanayaa oo halis buu galayaa, sidaa darteed, yuusan kugu qaldin hadallo macaan, waayo jacaylka ma ahan ereyo laakiin waa ficillo aad ka ar key so qofka ku jecel.

2- Xiiso la'aan iyo dareen qabow: Astaamaha ugu muhiimsan ee bilowga shukaansiga gaara ilaa guur lagu guuleystay waa soo ifbixidda dareen xoog leh oo ka adkaada maskaxda iyo qalbiga oo qofka tusinaaya in uu qofka qof kale aad u xiiseeyo, laakiin haddii xilliga shukaansiga dareenka aad qofka u qabto iyo xiisahaba haddi uu aad u yaraado, maxaad u maleyneysaa marka la is guursado kadib?!

3-Is-jecleysi & Aniga mudan: Dareenka jaceylka ee dhabta wuxuu nagu khasbayaa in aan daryeelno baahiyaha qofka aan jecelnahay ka hor inta aan ka fekerin baahideenna, hadda ka hor ayaan wiil aan saaxiibo nahay weydiiyay heblaayo ma jeceshahay? wuxuu dhahay: Haa saa'id! waxaan ku dhahay: "illaa intee in la'eg ayaad jeceshahay?" Wuxuu igu dhahay: "illaa inta aan la'aanteedda farxad heli karrin" Waxaan ku dhahay: qofka kugu beeray fekerka ah in la'aantiisa aadan farxad helli karin kuma jeclo, qofka kaa dhigay daciif illaa iyo intan in la'eg kuma jeclo, qofka ku dareen siiyey in uu naftaada ka sarreeyo, kuma jeclo!

---

*Qofka kujecel wuxuu kaa dhigayaa in aadjeclaato*

*Wax kasta hortaada yaalo*

**4- Qalbigaaga kuma dego:** Xiriirka wanaagsan ee sababa guur lagu nagaado, waxaa jirta calaamado aad ku garan kartid, halka uu ku geynayo iyo halka aad rabtid, waxaana ka mid ah in qalbigaaga uu ku dheggan yahay qofka aad jeceshahay, kalsooni dhab ahna aad ku qabto isaguna uu yahay qofka kugu haboon, laakiin haddii ay jirto kalsooni darro, idin dhextaal, shaki joogto ah iyo su'aalo avaa qalbigaada soo noqnoqonaya digniinta qalbigaada ka imaanays ayaana run ah, marka loo fiiriyo ereyada qofkan aad ka maqleyso, sidaas awgeed, waxa aad ka fakarayso aamin. Haddii aad ku fakareyso, in shukaansigaaga uusan daacad aheyn oo dareen saa'id ah uusan kugu jirin, isla markaasba u qaado si dhab ah.

**5- Dano gaar ah:** Dadka qaar waxaa mideeya dano badan oo u muuqda in uu jiro jacayl, waxaad arkeysaa mar kasta oo labada qof ay kulmaan ama uu dhexmaro wada sheekeysii, in laga hadlo dano gaar ah iyo waxaas ii sameey. Inta badan xiriirkaas wuxuu noqdaa jaceyl hal dhinac oo dhinaca kale wuxuu ka leeyahay dano gaar ah uusan jaceylka iyo xiriirka guurka dantiisa aheyn.

**6- Duiqaad la'aan xilliga shukaansiga:** Haddii aad ku aragto xilliga shukaansiga in qofka aad isla socotaan si dhakhso leh uu kugu xanaaqaayo, goortii uu kugu arko khalad yar oo qof kasta ku khaldami karo, wuxuu u arkayaa khalad weyn , wuuna weynaynayaa mawduuca xitaa waxay gaareysaa in uusan kula hadlin maalin ama labbo, in uu waxa yar ka dhigo wax weyn! Haddiiba xilliga shukaansiga oo la isla dhaqmin sidaas uu yahay sidee ayuu noqon doonaa guurka kadib!

Sidoo kale haddii khalad uu kaa galo wuu is kala weyn yahay in uu kaa raalligeliyo, wuxuu iska dhigayaaa in uu ku raalligelinaayo laakiin marmarsiyo ayuu la imaanayaa tusaale ahaan wuxuu ku leeyahay "Adiga ma aheyn in aad sidaan sameeyso", ma aheyn in aad iga xanaajiso, waxay aheyd in aad iga tagto", wuu is difaacaasigoo kaa khaldamay ama khaladkiisa ayuu inkiraaa.

**7- Isbeddelka dabeecadda shakhsiyadeed: Waxaa laga yaaba in aad qof istaqannaan (2) isbuuc laakiin waxaad ku arkeysaa mar kastaba dabeecad shakhsiyaddiisa oo isu beddesho mid ka sii daraysa. Qofka aad fahmi weyso shaqsiyaddiisa iyo dabeecadiisa guud ahaan guurka ka hor waxayna caddeyn u tahay, inuu iska dhigaayo qof kale, taasina waa waxyaabaha dadka qaar ay sameeyaan oo qofka ay ku soo jiidanayaan marka la is guursadana uu la imaanaayo wajiyo kale.**

**8-Isfaham iyo is dhageysi la'aan:** Inta uu ku dhageysanaayo iyo intaa uu hadlaayo waxaa badan hadalkiisa, markii aad bilowdo inaad ka sheekeyso dhibaatooyinkaaga, ma siinaayo falcelinno muujinaya inuu doonayo inuu ku dhageysto, hal dhinac ayaa had iyo jeer raba in markasta la maqlo iyo in hadalkiisa sax uu noqdo.

### **Beenaalaha shukaansiga**

Marka laga hadlayo shukaansiga, qof kasta waxa uu ku dadaalayaa sida uu u heli lahaa qofkan kale, waxaana qof kasta uu u muujinayaa dhinaca kale wanaag badan, sida marka la xayeysiinaayo alaab cusub oo la keenay dukaanka oo kale, waxaa jirto xeelado sahlan oo kaa caawin karta in aan lagu khaldin.

1- Xeeladda koowaad uu kugu soo dabi karo beenaalaha shukaansiga waa in uusan fursad ku siinin, in aad kala hadasho waxyaabaha muhiimka ah, taasina waa sababta gabdhaha qaarkood loogu soo xira geliyo been, sidaas awgeed, waxaa muhiim ah, in xilliga xodxodashada aadan xoogga saarin hadallada jacaylka ah, laakiin waxaa loo baahan yahay, in aad si taxadar leh u dhageysato qofka kale aadna su'aalo ka weydiiso aragtida uu ka heysto nolosha, maadaama aad rabtid, in aad la gasho heshiis noloshaada ku tixan.

2- Inta ay socoto sheekada, waxaa aad u wanaagsan in aad badanaa u fiirsato qofkan mawduucyadee ayuu jecel yahay in aad kala sheekeysato, mawduucee uu ku dareema firfircooni marka laga hadlayo, waxaa laga yaaba marka aad ka hadleyso mas'uuliyad guri in uu si boobsiis ah kuu dhaafsiiyo laakiin uu rabo in uu kaala hadlo jirkaaga iyo sawiradaada, markaasi waxaad fahameysaa qofkan meesha uu u socdo iyo waxa uu xiiseynaayo.

3- Xilliga shukaansiga mararka qaar jaceylka wuu naga indho tiraa xaqiiqda dhabta ah ee qofka, waxaan maskaxdeyna ku qabanaa qofkan waan is shukaansanaa waan is guursanaynaa, go'aanka guurka maalmaha hore ayaan qaadanaa anagoo qofka sifican u baran. Taas awgeed maskaxduna waxay joojineysaa in ay ka fekerto qofkan makuu qalmaa iyo in kale.

Qofkasta oo ku shukaansado uma qalmo in uu ku guursado. Qofka marka aad shukansaneysid waxaa isku shukaansaneysaan waa in aad is barataan ee ma'ahan oo kaliya in aad jacelka uun isu sheegataan.

*"Anigu ma garanayo in jacaylku isbeddelo,  
laakin Dadku waa isbeddelaan.*

*Xaaladuhuna sidoo kale waa isbeddelaan"*

*- Nicholas Sparks*

### **Sideen ku ogaada shakhsiyada dhabta ah**

Wiil aan saaxiibo nahay ayaan waxaan weydiiyay saaxiibo sidee ku ogaatay heblaayo in ay tahay qofka kugu haboon, wuxuu igu dhahay Aniga kaliya ayey i jeceshahay, qof kale ma shukaansato xitaa mar ayaan qof kale intaa iska dhigay ayaan Facebook account sameystay si aan u tijaabiyo jaceylkeeda markaasi waxay dhahday aniga hadda wiil kale ayaan is jecelnahay, xiriir kulama sameyn karo.

Runtii dhallinyaro badan oo ragg iyo dumarba leh ayaa sidaas oo kale u fekerro, una maleeyo in sidaas qofka lagu ogaado, laakiin waxaan halkan kugula wadaagi doonnaa habka dhabta ah ee aad ku ogaan kartid shakhsiyadda dhabta ah ee qofka, marka la rabo in la'ogaado dhaqamada qofka waxaa muhiim ah in la ogaado hab fekerka, sababtoo ah dhaqamada waxay kasoo fullaan fekradaha maskaxda.

1- Wax ka weydii yaraantiisii, marxaladihiisii hore ee barbaarintiisa, saaxiibbadiis iyo qaab nololeedkiisii xilligaas, sababtoo ah qof kasta waxaa saameyn weyn ku yeeshay dhaqamadiisa habka uu ku soo koray iyo dadka uu la dhaqmay bilowga noloshiisa.

2- Qaabka uu u hadlo, sidaas darteed qaabka qofka u hadlo waxay muujinaysaa qaabka uu u fekerro iyo shaqsiyaddiisa, haddii sheekadiisa oo dhan ku saabsan tahay dadka iyo hadalladooda waxaad ka fahmeysaa in uu yahay qof dadka un ku mashquulsan oo aan danihiisa raacan, horrumarka nolosha iyo danahiisa aan ahmiyad weyn u laheyn, sidoo kale habka dadka uu uga sugaayo hadalka waxaad ka fahmeysaa ixtiraamka uu siinayo fikradaha iyo aragtiyada dadka kale.

3- Sida uu ugu qanacsan yahay waxyaabaha uu heysto iyo nolosha dhinaca uu ka fiiriyo wax badan ka weydii, sababtoo ah taasi waxay keeneysaa habka aad u noolaan doontin, haddii aad aragtid in uu xoogga saarayo nolosha dhinacyadeed negative-ka (taban) waxaad fahmeysaa in farxada iyo asiga ay kala fog yihiin, dhaleeceentiisana ay badan tahay, Xitaa haddii adiga aad noloshiisa ku biirto uusan u arki doonin wax uu ku faano, waxaadna arrintaas ku ogaan kartaa in aad su'aalo ka weydiiyso waxyaabaha uu heysto haba yaraado sida uu ugu qanacsan yahay.

4- Wax ka weydii aragtidiisa dhinacyo kala duwan, hana ku mashquulin inaad fekerkaaga u sheegto, haddii kale ma ogaaneysid hab fekerka dhabta ee qofka uu leeyahy, taas oo waliba kaa caawin doonta inaad ogaato dhaqanka dhabta uu leeyahay sababtoo ah habka aan u dhaqamo waxaa go'aamiyo habka aan u fekereyo, haddii fekirkeynu khaldan yahay waxaa khaldamaaya sidoo kale dhaqamadeena.

Su'aalo kaa caawinaya in aad ogaato shakhsiyadda dhabta ah ee qofka

- 1- Maxaad sameyneysaa, haddii uu kaa fogaado saaxibaaga kugu dhow?
- 2- Marka aad fasaxa tahay yaa waqti la qaadataa?
- 3- Iskoolka sidee ku ahaan jirtay?
- 4- Qofka kaa xanaajiyo sidee ula dhaqantaa?
- 5- Weligaaga qof maku khiyaanay?
- 6- Dumarka qiimo intee la'eg ayey leeyihiin?
- 7- Wax walba aad rabto, ma jeceshahay in aad soo hesho?
- 8- Waa goorma marka kugu dambaysay aad ooysay?
- 9- Maxay kaaga dhigan tahay in aan noloshaada kusoo biiro?
- 10- Ma jiraa qof aadan weligaa cafineyn?
- 11- Waa kuma qofka kugu dhow ee familkaaga?
- 12- Haddii aad heshid 100.000 \$ maxaad ku sameyn laheyd?
- 13- Haddii aan is guursano sideen mas'uuliyadda u kala qeybsanaa?
- 14- Xiriirka walaalahaa iyo familkaaga siduu yahay?
- 15- Adigoo suuqa joogo haddii salaadda soo gasho maxaad sameysaa?
- 16- Ma jiraan dhaqamo aad is leedahay waan jeclaan lahaa in aan iska joojiyo?

Waxaan hubaa, haddii aad si fiican iskaga fiiriso jawaaabaha uu qofka ka bixinaayo su'aalaha, waxaan shaki ku jirin, in aad ogaaneyso shakhsiyadda dhabta ah ee qofka, laakin mama ha ku mashquulin inta su'aalaha aad weydiineyso, in aad ammaanto ama aad la doodo, sababtoo ah haddii kale maskaxdaadda waxaa mashquulinaayo hadallada ammaanta ama doodda.

Fiiro gaar ah: Muhiim ma ahan, in ay isku xig xigaan su'aalaha laakiin asigoon qofka dareemin mar walba cinwaan xoogga saar, midna ogoow in xilliga shukaansiga qof kasta, in uu soo muujinaayo dhinaciisa wanaagsan,



sidaas awgeed su'aalaha si xeel dheeri ah u weydii, hadii aad la yaabto jawaabaha qaar meel ku qor, mar aad kaligaa tahay kana feker, sababta keentay in uu sidaas ugu jawaabo!.

## **Waayo Arag**

Inta aan ku mashquulsanaa qorista buuggan waxaan wax ka weydiiyay dad badan oo khiBrad u leh arrimaha shukaansiga iyo guurka, waxaan ku soo koobay hadalladooda xikmahadan hoos ku xusan.

Haku mashquulin oo kaliya hagaajinta muuqaalkaaga ama in lagugu jeclaado wajigaaga ama dhirirkaaga, laakiin ku dadaal<sub>z</sub> in lagugu jeclaado dhaqankaaga, taasina ma ahan mid dhamaaneysa.

Ha la sugin su'alaaha ilaa aad ka guursaneysid, weydii wax walba oo qalbigaaga ku jiro guurka ka hor.

Dadka qaar, ha la bilaabin jacayl, sababta oo ah waxaa hadhoow dhib kugu noqoneyso, in aad ka fogaato.

Waxyaabaha muhiimka ah ha ka been sheegin, haddii kale kalsoonida berri ayey dhaawaceysaa.

Qof kasta wax wuu dhibsan karaa, laakiin qofka dhaqankaaga dhibsanaayo ma ahan qofka saxda ah ee adiga kugu haboon.

Qof ku jecel adna aadan jecleyn xiriir hala sameyn, qofna isma jecleysiin kartid, Ishaada iyo qalbigaaga waa ay isku xiran yihiin.

Qof walba oo kaala hadla guur ama hadal qurxin yaqaano macnaheedu ma ahan in uu yahay runlow ama qofka kugu haboonaa.

Guurka ma ahan Galmo, galmada wa wax aad u baahan tahay, laakiin haddii aad ku dhisto xiriirkiina in aad hesho galmo oo kaliya waqti dhaw xiriirkiina si fudud ayuu ku dhamaanayaa.

Mararka qaar is adkee, si aad u noqoto qof naxariis leh.

kalsoonida waa muhiim, haddii aadan ku kalsoonaan karin ha ka ogolaan guur, mama lagama yaabo guur aan ku dhisneyn kalsooni in uu guuleysto.

### **Ma kugu filna fchukaansi oo kaliya**

Si aad u doorato lammaane wanaagsan kuguma filno oo kaliya in aad adiga wada sheekesataan ama kulantaan in kasta oo taasi wax badan kaa caawineyso in aad qofka si fican u barato, laakiin maadaama aad wadaageysaaan xiriir aan dhammaad laheyn waxa aad u baahan tahay garab si aad qofka si qoto dheer u ogaato habdhaqankiisa rasmiga ah.

Taasi waxaan ku fahmeynaa faa'dimatu Bintu Qays (R.C) markii ay Nebiga s.c.w u timid, si ay ula tashato waxay tiri: Laba nin midkood aan rabaa inaan guursado Nebiga s.c.w wuxuu ugala taliyey in labadooddaba aysan guursan.

halkan waxaan kugula wadaagayaa waxgaradka la rabo in aad la tashato sifaatkooda sida uu yahay:

- 1- Hadalkooda lagu kalsoonaan karo
- 2- Qof aan dadka markasta iska amaaneyn
- 3- Qof, Qofkaasi si fican u yaqaano ama ay wada dhaqmeen.

Ka wareyso 3 qofood hab dhaqanka qofkaasi iyo noloshiisa hore sida ay aheyd: kadibna isku dheelitir hadalka 3daas qofood, markaasine wa in ay ahaadaan hadalkoodda kuwa isku dhow:

Hadda ka hor ayaa Cumar Binu Khadaab (R.C) dadka weydiiyay hebel yaa yaqanaano nin meesha joogay baa wuxuu ku dhahay: "Anigaa aqaano hebel waa oo runloow" wuxuu ku dhahay cumar bin khadaab ninkii: weligaagga miyaad la safartay? Wuxuu dhahay: "*Mayya*" wuxuu ku dhahay: "adiga iyo isaga Khilaaf ma idin dhaxmaray? Wuxuu dhahay:"*Mayya*", wuxuu ku dhahay: ma wax baad ku aamintay?" wuxuu dhahay: "*Mayya*" kadib<sub>z</sub> ayaa Cumar bin khadaab ninkii ku dhahay: "Intaa ka dib, Amiir Cumar, ayaa ninkii ku dhahay "Adigu waxaad tahay, qof aan hebel aqoon u laheyn, waxaanse u maleynayaa in aad aragtay oo kaliya isaga oo ku tukaanaaya masaajidka ka dibna aad iska tiri "Waan aqannaa!". Taasi waxaan ka fahmeynaa qofka la dhihi karo qofkaan, si fican ayuu u yaqannaa waa qof ay isla soo dhaqmeen ama uu ka dhaxeeyay xiriir saaxiibtinimo ama mid ganacsi.

2- Si fican u fiiri 5ta qofood ay badanaa isla socdaan ama waqti isla qaataan, sababta oo ah saaxiibada qofka saameyn weyn ayay ku yeeshaan dhaqamada qofka iyo hiigsiga mustaqbalkiisa, waxayna u yihiin muraayad. midna ogow labo qof kasta saaxiib ah waxaa jirto wax ay ku saaxiibeen ama keentay in ay isla socdaan.

### **Ogow inta aadan guursan**

Marka laga soo tago raaxada guurka iyo quruxda nolosha lammaanaha, Guurku waa mas'uuliyad, waxaa korkaaga fuulaya waajibaad iyo xuquuq qofka kale uu kugu yeelanaayo, sida uu sheegay Rasuulka S.c.w: "Kulligiin wax baa laydin raaciyay kuligiinna waxa laydinka doonayaa, inaad ka soo baxdaan mas'uuliyadda laydin raaciyay" Ninku waa inuu ka soo baxaa mas'uuliyadda qoyskiisa ka saaran, Haweentu waa inay ka soo baxdaa mas'uuliyadda guriga ka saaran, taasina waa sababta keentay, in qof kasta

aanu guursan karin, ilaa uu ka qaadi karo mas'uuliyadda guurka kana soo bixi karo xuquuqda iyo ballanta adag ee uu qaaday.

Marka aad diyaar u noqotid, in aad qaaddo mas'uuliyadda aadna guursatid waxa lagaaga baahan yahay, in aad naftaada u hurtid lammaanahaaga, marka hore waxaad aheyd kaligaa, waxaad ka fekereysay nafsaddaada uun laakiin, markaad guursato waxaa qasab kugu noqonaayo in aad itaalkaada, caqligaaga, waqtigaaga, wax kasta aad la qeybsato lammaanahaaga, waxaana la sheegaa xiriirka ugu adag aduunka waa mid la isku huro nafta, wax kastana la isla qeybsado. Markaa waxaa laga yaabaa habeenno in aad u soo jeeddo mararka qaar si aad uga farxiso qofka kale.

Wax kasta oo aad rabto, adiga ayaa hadda go'aan ka gaara, laakiin marka aad guursatid, waxaa dhacayso, in aad lammaanahaga isla tashataan, fekradaha isla wadaagtaan, mararka qaar, waxaa dheceysa, in aad waxyaabaha qaar isku khilaaftaan, mana ka jirto adduunka lammaane isku waafaqsan wax kasta oo nolosha ka mid ah, waxaa lagaaga baahan yahay markaasi in aad aqbasho khilaafka dhaxdiinna ka dhalan kara.

*Si isku mid ah in loofikiro mar kasta ma dhici karto,  
laakiin waxaa loo baahan yahay in si wadajir ah  
loo wadafakaro.*

## **Doorashada waxa kuu roon**

Marka ay niyaddaada ku degto qofka, aadna raacdid waxyaabaha aan soo sheegay, waxaa wanaagsan, in labada qofood ee ku heshiiyay guurka in ay tukadaan laba rakcadood oo Salaatul istikhaaro ah taladiinnana aad Alle u dhiibataan, sababta oo ah asigaa wax kasta kuu fududeyn kara. Nabiga S.c.w wuxuu dhihi jiray "Haddii uu midkiin damco arrin, ha tukado labo rakcadood oo faral ahayn (sunno ah)".

Waxay fudaydanaysaa arrinta aad rabtid in aad ku dhaqaaqdid, waxaadna Alle weydiisaneysaa, haddii uu kugu jiro khayr ku waafajiyo arrinkaas, haddii kale uu kaa fogeeyo.

Sida loo tukado salaadda istikhaarah:

- 1- U weyso qaado sida weysada caadiga ah oo kale
- 2- Niyeyso in aad salaad istikhaarah ah dukaneysid
- 3- Ka dib duko labo rakcadood si caadi ah
- 4- Markaasi kadib akhri ducada adigoo gacmaha kor u taagayo:

(Allaahumma inni astakhiiruka bi cilmika, wa astaqdiruka bi qudratika wa as-aluka min fadlika fa'innaka taqdiru walaa aqdiru, wa taclamu walaa aclamu wa'anta callaamul quyuub, Allaahumma in kunta taclamu anna haadal-amra (wuxuu magacaabayaa baahidiisa) khayrun lii fii diinii wa'macaashii wa'caaqibati amrii faqdurhu lii wa'yassirhu lii, thumma baariklii fiihi, wa inkunta taclamu anna haadal-amra sharrun lii fii diinii wa dunyaaya wa'macaashii wa caaqibati amrii fasrifhu cannii wasrifnii canhu, waqdur liyal-khayra xaythu kaana, thumma ardinii bihi.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَعِيزُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ  
فَإِنَّكَ تَعْلَمُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ، وَأَنْتَ غَلَامُ الْغُيُوبِ  
اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ - هَذَا تَسْمِي حَاجَتِكَ - خَيْرٌ لِي فِي دِينِي  
وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمُورِي فَاهْتِزْ لِي وَتَبَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ

اللَّهُمَّ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ - هَذَا تَسْمِي حَاجَتِكَ - شَرٌّ لِي فِي دِينِي  
وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمُورِي فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْني عَنْهُ وَاهْتِزْ لِي  
الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِي بِهِ

Micnaha ducadda ayadoo af Soomaali ah:

Allahayoow, ii door laba arrimood middii ii wanaagsan, aniga oo kugu waydiisanaya cilmigaaga iyo awoodaadda darteed, waxaana kugu weydiisanayaa fadligaaga waayo, Alloow Adiga waad kartaa mana kari, waad ogtahayna, mana ogi waxaadna tahay ogaanshe-badane wixii maqan oo dhan, Allow adaa arrinkani (wuxuu sheegayaa qofka, waxa uu rabo in uu alle weydiisto) inuu khayr u yahay, sida diintayda, nolashayda iyo cirib dambeedka arinkayga Allow ii qaddar iina fududee, haddaadse allow ogtahay in arrinkani shar uu ku yahay diintayda iyo nolashayda iyo waliba cirib dambeedka arrinkayga Allow iga leexi, anigana iga jeedi, iina qaddar khayrku meesha uu yahay , ka dibna igu raalligeli.

Ma jiraan waqti rasmi la tukanaayo salaadda Istikharah, waxaa waanagsan qofka in uu dukado salaadda istikhaarah marka uu arrintiisa ka fiirsaday, haddii qofka uu ku aadiyo waqtiyada ducada la ajiibo way ka sii wanaagsan tahay:

- 1- Xilliyada dambe ee habeenkii.
- 2- Aadaanka iyo aqimka inta u dhexeysa.
- 3- Waqtiga uu roobka da'ayo.

Markaas kadibna la tasho dadka kuu dhow oo aad ku kalsoon tahay gaar ahaan talada wax ka sii waalidkaaga, waxaad kala hadashaa waxa aad qofkan u rabto in aad nolosha u wadaagtaan iyo waxyaabaha aad ka sheekeysateen iyo sababta aad is leedahay qofkan wuu kugu haboon yahay, isla markaasina aad u baahan tahay taladooda muhiim gooni ahna kuu yahay Ilaahay subxaanahu wuxuu dhahay: ((kala tasho asxaabtaada arrinka, marka aad go'aansatana Ilaahay tala saaro)).

## **Nolol & Jaceyl**

Guurku waa mid ka mid ah heshiisyada ugu adag, taasna waxaad ka fahameysaa aayada qur'aanka oo Alle ku tilmaamay in heshiiska ay galayaan labada qof ee is guursanaaya uu yahay ballan aad u adag, taas oo laga fahmaayo in ujeeddada ka dambeysa guurka ay tahay in si wanaagsan loo wada noolaado oo ku dheehan jaceyl iyo mas'uuliyad weyn ka dambeyso.

Marka aad fiiriso aflaamta iyo baraha bulshada waxay door weyn ka ciyaareen in dad badan ay u arkaan in guurka in uu yahay oo kaliya labo qof maqaayad kuwada casheynaaya, labo qof oo gacmaha is heysta ama sawir wada galay facebook soo dhigay, in nolosha guurka aan u maleyno in arimahaas oo kaliya lagu soo koobay. laakin xaqiiqada ayaa ah noloshaada maalmaha sida aad u dhaqanto ayaa waxaa kula wadaagayo qofka kale, laga soo bilaawo marka aad kawada keceysaan subaxda sariirta.

Waxaa jira dad badan oo ku jecel ama adiga aad jeceshahay laakiin aadan la wadaagi karin nolol, qofka sida dhabta ah kuu jecel wuxuu yaqaana haddii uu ku dhoho waan ku jeclahay in loo baahan yahay in uu sameeyo wax cadeynaayo jaceylkiisa. kaligeen nolosha waan ku raaxeysan karnaa laakiin waxaa soo jiidasho leh in qof kasta uu u

baahan yahay wehel, raadi wehelka noloshaada kaasi ayaa ah qofka ku siin. karo jaceylka dhabta ah.

*Jaceylka ma'ahan oo kaliya waxa aad dareymeyso ee waa waxa. aad sameyneyso.*

## **Jacayl & Guur**

Lama arag nolosha wax ka qurux badan labo qofood ruuxdooda isa soo jiidatay oo is jeclaaday kadibna u beddalay jaceylkooda guur lagu dhaqangeliyo jaceylkaasi, waxyaabaha ay diinteena na amreyso waxaa ka mid ah in haddii ninka ama gabadhu ay is jeclaadaan in guurka uu ku dhammeystirmaayo jaceylka sida qisadii jaceylka ee inoo soo weriyay Ibnu Cabaas (RC): "Nin ayaa u yimid Rasuulka (s.c.w), oo ku dhahay:" Rasuul Alloow waxaan ahay mas'uulka gabar agoon ah, oo ay labo nin soo doonteen si ay u guursadaan, midkood uu yahay maalqabeen, midna waa miskiin aan waxba heysan, marka waxaan doonaynaa inaan Siino kan xoolaha leh, laakiin iyadu waxay doonaysaa ninka saboolka ah. Nabiga (s.c.w) ku dhahay ninkii: "U guuriya midka ay jeceshahay, guurku wuxuu munaasib u yahay dadka is jecel ee is raba".

Guurka labada qof ee isku habboon ee ku dhisan isfahamka, iskaashiga iyo kalgacalka, waa dariiqa muhiimka ah iyo habka wanaagsan ee lagu ilaalin karo dareenka dhabta ah ee jaceylka u dhexeeya labada qofood.

Kalgacalka jaceylka wuxuu kordhaa marka xiriirkaas loo bedelo xiriir wadanoolaasho guur, hase yeeshee, ma fiicno in labo qof oo aan kulmin jaceyl ama raali iska aheyn in ay is guursadaan maadaama u guurka uu yahay labo qofood oo wadaagaya nolol, hadda ka hor ayaa waxaa



dhacay Nebiga s.c.w iyo ibna Cabaas ay arkeen saxaabiga muqiis oo xaaskiisa hore Bariira ku dulwareegaya dhabarkeeda oo oohintu ka da'eysa garkiisa, markaas ayuu Rasuulkii Ilaahay (s.c.w) ku dhahay Cabaas: Cabbaasow, Miyaanad la yaabayn, jacaylka Muqiith uu u haayo Bariira iyo xanaaqa Bariira u qabto Muqiith. Markaas ayuu Nebigu (s.c.w) ku dhahay Bariira: Maad, dib u soo ceshiid (wuu ku jecel yahay)? Markaas ayay dhahday: Rasuulkii Ilaahayow, miyaad i amraysaa? Wuxuu dhahay: Anigu ergo uun baan ahay, waxay dhahday: Uma baahni (Muqiith)/', labada qof ee is guursanayo si ay u helaan raaxada guurka waa in ay raalli isku yihiin.

## **Faa'iidada Guurka**

Guurku waa sunne ka mid ah sunnooyinka nebiyada iyo rasuullada, waana dariiqa mu'iniinta, waa raaxada nolosha, waana taajka wanaagga, sidaas darteed, Nebigu, sallallaahu calayhi wasalam, wuxuu nagu booriyey in aan guursano, haddii aan awoodno, wuxuuna diiday qofka ka gaabsaday guurka sabab kasta ha noqotee, xitaa haddii ay sababtu tahay, salaadda habeenka (salatul-laylka) iyo soonka maalinta.

- 1- Gaaritaanka raaxada nafsada iyo helida wehel nololeed.
- 2- Guurka wuxuu isku keenaa bulshada, wuxuuna ka dhigaa hal qoys,
- 3waa ilaaliyaha taranka iyo wanaagga bulshada dhaxdooda.
- 4- Waxaad ku heleysaa ajar, maadaama aad raacday waddadii Nabiga s.c.w, iyo dadkii wanaagsanaa.
- 5- Guurku waa sababta keenaysa nolol wanaagsan iyo in aad ka baxdid saboolnimada iyo baahida sida Alle u ballanqaaday qofka guursanaayo.
- 6- Dhawrsanaanta nafta in aad ku dhacdo xumaan keeneysa dambi iyo in aad qof kale sharaftiisa ku xadgudubto.
- 7- Dhammeystirka diinta iyo in aad ku xasisho cibaadada
- 8- Helitaanka carruur aad ku indho qabowsato.
- 9- Wada shaqeyn lammaanaha si ay iskaga qafiifiyaan culeyska nolosha.
- 10 -Ku raaxaysiga iyo gudashada baahida jinsaydeed.
- 11- Daryeel joogta iyo ku noolaashaha jaceyl aan dhammaad laheyn.

# 6

## LAMMAANEISKU FARAXSAN

*"Waajibku wuxuu inaga dhigaa in aan waxyaabaha si wanaagsan u sameyno, laakiinjacaylku wuxuu inaga dhigaa in aan waxyaabaha si qurux badan u sameyno".*

*— Zig Ziglar*

## Habeenka nolosha

Habeen ay in badan sugayeen laba is jeclaa, habeen u gaar ah lammaanaha, waana habeen ka mid ah habeennada lama illoobaanka ah, oo aadanuhu aad u xiiseeyo. Waxaa habeenkaa xaqiiqoobay Riyadaadii jaceylka guurka. Waxaana bilaabata degganaansho iyo farxada lammaanaha. Waxaa mid walba uu dareemavaa farxad aad u badan, iyadoo sidaas ay tahay Ragga qaar iyo Dumarka ma yaqaanaan sida ugu wanaagsan ee loo baahan yahay in loo wajaho habeenka arooska, sidoo kale waxaa jira kuwa u maleynaya inay ogyihiin waxa dhici doona laakiin ay naftooda ku dhacaan naxdin & welwel sababtoo ah ma aysan helin macluumaad sax ah. Waxa aan ku siineyaa 5 talo oo aad habeenkaas uga dhigan karto habeen lama illoobaan ah oo xasuus fiican ku reeba guurkiina, waana kuwan ee ka bogasho wacan:

1- Waxa ugu horreeya uguna muhiimsan ee ay tahay in aad sameyso habeenka arooskaaga waa in aad is dejiso, isku day in aad iska deyso dareenka xishoodka xad dhaafka ah ee kaas oo sababi kara welwel iyo walaac kugu sii kordha.

2- Haddii aad habeenka arooska ku aqalgeleysaan adiga iyo lammaanahaaga hotel, iskuday in aad doorato qol Baaxaad leh/ waasac ah.

3- Lammaanaha waxaa wanaagsan in ay ku duceystaan, (Allahumma innii as-aluka khayra-haa/hu, wa khayra maa jabal-tahaa (tahu/tahaa) calayhi, wa'acuudu bika min sharrihaa/hu wa sharri maa jabaltahaa calayhi.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ  
(وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ ،

Macnaha ducadaas: Allow waxaan anigu ku waydiisanayaa khayrkeeda (kiisa) iyo khayrka aad ku abuurtay, waxaana kaa magangelayaa sharkeeda iyo sharka aad ku abuurtay.

4-Ag fadhiiso Lammaanahaaga kadibna adeegso ereyo soo jiidasho leh, si aad ugu muujiso jaceylkaaga iyo farxaddaada habeenkaan khaaska ah, taabashada gacmaha iyo laab- isgelinta waxay keenaysaa in ay idinka baxdo cabsida, kalsoonina siinaysaa nafsaddiinna si aad u gudataan waajibkiinna idinka oo isku faraxsan.

### **Bisha Malabka**

Dhaqammada quruxda badan ee saameynta wanaagsan ku reeba nafta lammaanayaasha cusub, ee keenaya in ay sameystaan xusuus farxad leh, oo lagu xasuusto jacayl iyo kalgacal waa bisha malabka, ama toddobada maalin ee ugu horreeya guurka oo lammaanaha. Maalmahaas oo ay gooni mashquul ugu yihiin nolol maalmeedkooda cusub. Waxaa wanaagsan in ay lammaanaha sameystaan jadwal ay ku qorsheynayaan waxa ay sameynayaan maalmahaas. Waxaana fiican arintaasi in ugu badnaan labo maalin ka hor xafladda nikaaxooda ka wada hadlaan.

Aroosku waa hal maalin, laakiin waxa farxaddaas lama illoobaan ka dhigi karo waa toddobada aad gasho jawi deggan, waana tallaabada ugu horreeya nolosha cusub ee lammaanahaaga la qaadaneyso iyo fursad lama illoobaan ah, haddii aad qorsheneyso in meel ka baxsan guriga aad ku aqalgasheen, sida meelaha loo dalxiis tago, way fududdahay in wax badan aad wada sameysaan, laakiin ka hor inta aadan meesha tagin raadi ama wax ka ogoow waxa ugu wanaagsan halkaas aad kuwada sameyn kartaan, sidoo kale waxaa muhiim ah in galabihii oo kale si jawi deggan ah aad meel ku

wada sheekeystaan adinka oo ka wada hadlaayo sida aad u kala qeybsaneysaan mas'uuliyadda guriga.

Sidoo kale haddii aad ku aqalgashaan gurigiina waxa aad sameysan kartaan jawi deggan oo farxad leh, waxaad waqti ku qaadan kartaan:

Isla ciyaarid, cayaaraha dhaqanka ama ciyaaro aad wada xiiseyneysaan.

Ciyaarta sariirta si deggan oo aan degdeg ku jirin iyo qof kasta in uu ka hadlo sida ugu wanaagsan ee u dareemi karo raaxada gogosha.

Wada sheekeysii maalmaha arooska iyo in aad gashaan jawi deggan.

In aad si fican uga wada hadashaan qof kasta midka kale waxa uu ka sugaayo iyo sida aad u kala qeybsan lahaydeen mas'uuliyadda guriga.

### **Maalmaha ugu horreeya guurkiina**

Maalmaha ugu horreeya ee guurka kadib, waxaa bilaabanayo xaqiiqada dhabta ah ee nolosha lammaanaha, qofkasta wuxuu u bartay nolol gooni iyo meel gooni ah , guurka waxa uu keenayaa in aad wada noolaataan, noloshiinana noqoto mid isku xiran, oo aad is caawisaan, go'aamadana si wadajir & wadatashi u gaartaan.

Marka ay timaaddo wada noolaashaha, lammaano badan waxay dareemaan shaki, marka arrimuhu u noqon waayaan sida ay u qiyaasayeen, waxay isla markiiba u maleeyaan in jaceylka dhinaca kale uu ahaa mid aan dhab aheyn, laakiin xaqiiqada waxay tahay in sidaas oo degdega ah aan lagu qiyaasi karin, waxay lammaanaha ka heystaan nolosha guurka filashooyin u eg riwaayadda ama

waxyaabaha filimada qaar laga daawado, filimada qaar waxaa lagu matalaa qeyb ka mid ah nolosha ee maahan nolosha oo dhan, Isku day inaad ka fogaato fikirka filimada jacaylka, taasi waxay ka fog tahay xaqiiqda dhabta ah ee nolosha lammaanaha gabi ahaanba.

Waxaa la sheegaa in furriinka ugu badan uu dhaco sanadaha ugu horreeyo ee guurka, taas oo ugu wacan tahay sababo shakhsiyadeed oo la xiriira xiriirka ama sababo la xiriira culeysyada nolosha guud ahaaneed, taaasina waxay noqon kartaa sababaha ka dambeeya guuldarrada iyo dhammaadka xiriirka labada qofood, gaar ahaan, marka ay labada dhinac awoodi waayaan in ay helaan xal aasaas u noqon kara arrimahooda.

Guurka farxadda iyo muddada-dheer waa midka ku dhisan laba qof oo ku hamiya in ay ilaaliyaan mas'uuliyadda saaran, waxaan kula wadaagi doonaa talooyin ku aadan sida guurka looga dhigi karo mid lagu waaro.

1- Si fican u ogow waxa uu kaa sugaayo lammaanahaaga, waxyaabaha qaar aadan awoodina u sheeg ka hor inta uu ku weydiin.

2- Sameey wax kasta oo uu dhinaca kale dareemayo in aad ka fekereyso ama aad daryeeleyso taasi waxay ka shaqeyn doontaa xoojinta xiriirka idinka dhexeeya iyo isu soo dhawaanshihiina.

3- Joogteey garab istaaga, gaar ahaan maalmaha adag, hadii aan wax la isku fahmin, xalku waa in laga wada hadlo buuq la'aan, waana sirta ugu muhiimsan ee keeneysa guusha guurka.

4-Wax ka ogow mawduucyada ku saabsan waxa ay ragga ka doonayaan dumarka sidoo kale waxa ay dumarka ka doonayaan ragga.

5- Ka Digtoonow/ taxaddar in aad lammaanahaaga ku khasabto in uu mar kasta adiga kula joogo oo waxyaabihiisa gaarka u ahaa uu iska dhaafo, sida qoyskiisa iyo saaxiibadiisa in uu waqti la qaato.

6- Aqbal in maalin walba aysan aheyn maalmo romantiik ah, mararka qaar mashquulka nolosha ayaa waqti badan qaadanaayo.

7- Sameysta sanadaha ugu horreeya ee guurkiina, waqtiyo gooni ah oo aad banaanka wada aaddaan.

8- Ilaali oo daryeel quruxdaada iyo xaragadaada, taasi waxay leedahay soo jiidasho, qofka kale markii uu ku arko adiga oo ifaya, haddii ay tahay timahaaga ama dharkaaga aad ayay u farxad gelin doonta.

9- Mar kasta gacantaada si naxriis leh garabka uga qabo, sidoo kale noqda mar kasta kuwa is garab fadhiya.

10- Ka fogow dhaleeceynta, haddii aad ku aragto wax ku dhibaayo ama aadan jecleyn si wanaagsan ugu sheeg.

*Jaceylka ma ahan in aad mar kasta igu dhahdo*

*Waan kujeclahay*

*balse waa intajeer ee aad i tusto in uu dhab kaa yahay*



## **1x1= Waa hal**

Lammaanaha waxay ahaayeen labo qof oo ku nool labo nolol oo kala gaar all, laakiinse marka ay go'aansadeen in ay is guursadaan taasi waxay keentay in ay noqdaan kuwa ku midoobay nolosha, taasi awgeed

waxyaabaha muhiimka ah oo keeni karo in uu sii jiro jaceylkooda iyo xiriirka ka dhaxeeyo ayaa ah in ay u arkaan in ay labo qofood yihiin laakiin noloshooda ay tahay hal nolol oo aan kala qeybsamin.

Xiriirka wanaagsan waxa uu ku dhisanyahay yahay wadajir, wadajirkana wuxuu keenayaa wax walba aad naftaada la jeceshahay in aad qofka kale la jeclaato, xumaantana ka dheereyso sida aad adiga u jeceshahay in lagaaga dheereeyo, sidoo kale in horumarkiina uu noqdo mid isku mid ah. Waa in aad ku dadaasho in mar walbo lammaanahaaga aad ka caawiso culeysyada kasoo wajaha nolosha dhinacyadeeda kala duwan, markaasine lammaanahaaga aad dareen siiso in aad garab isku tihiin.

Wadajirka ka dhaxaysa labada is guursaday wuxuu leeyahay dareen aad u macaan, kaas oo ka dhigan in xiriirka guurka uu noqdo kan ugu quruxda badan uguna farxada badan, gaar ahaan marka macnaha dhabta ah ee guurkooda uu noqdo labo saaxiibo oo daacad ku midoobay nolosha. Sidoo kale in ay is kala qeyb qaataan go'aan ka gaarista waxyaabaha danahooda ah isla markaana ka wada shaqeeyaan sidii loo gaari lahaa horumarka qoyska.

Alle s.w.t wuxuu leeyahay: "Dhar bay idiin yihiin, idinkuna dhar baad u tihiin" taas oo laga fahmaayo in lammaanaha uu ka dhaxeeyo xiriir nolol oo aad u qotodheer, qof walbana ay tahay in uu dareemo qofka kale uga sokeeyo wax walba oo ay yihiin labo qof isla socda sida qofka iyo dharkiisa.

Sida aynu isugu duuban nahay ayaan u xoog badan nahay, sida avnu u kala qeybsan nahay ayaan u tabar yar nahay. - J.K. Rowling

Guri kasta wuxuu raadinaya farxadda guurka. Waa in ay bartaan kuna daydaan Nabiga s.c.w si ay ugu noolaadaan jaceyl joogta ah, xilli uu ku badatay bulshadeena furiinka iyo khilaafaadka soo kala dhaxgala lammaanaha, bal ila fiiri hal dhacdo oo ka mid ah hab dhaqanka Nabiga s.c.w ula dhaqmi jiray xaasaskiisa.

Nin deris la ahaa Rasuulka s.c.w, oo ahaa reer Faaris, ayaa wuxuu ahaa mid karin jiray maraq aad u macaan markaas ayuu Nabiga s.c.w ugu yeeray gurigiisa si uu ula cunteeyo. Nabiga s.c.w wuxuu dhahay Caa'ishana ma igula jirtaa, markaas ayuu ninkii dhahay: Maya, Markaas ayuu Rasuulkii s.c.w wuxuu dhahay: Maya, Anigana kuma jiri markaasuu haddana mar kale ugu wacay casuumaadda, markaas ayuu Rasuulku s.c.w dhahay iyadana ma igula jirtaaa? ninkii wuxuu dhahay: maya, Markaas ayuu Rasuulkii s.c.w wuxuu dhahay: Maya, Anigana kuma jiri, markaas ayuu mar seddaxaad ugu wacay casuumaadda, markaas Rasuulka s.c.w wuxuu dhahay: iyadana? ninkii wuxuu dhahay: Haa, markaasi ayaa Rasuulka s.c.w iyo Caa'isha istaageen ayagoo is garab riixaya illaa ay gurigii ninka wada tageen.

Imaam Nawawi raximullah asigoo dhacdadan jaceylka ku dheehan fasirayo ayaa wuxuu dhahay: Wuxuu dhibsaday Nabiga s.c.w in cuntada loo gaar yeelo kaligiisa iyadoo xaaskiisa la socon, taasna waa hab dhaqanka quruxda badan iyo xuquuqda wadajirka saaxiibtinimada laga doonaayo lammane walba.

Waxaad ka baraneysaa hab dhaqanka Nabiga s.c.w, sida aad gurigaaga uga dhigi laheyd guri ku dhisan jaceyl iyo wehel is garab taagan, sida aad u raali gelin laheyd

lammanahaaga una dareensiin laheyd kalsooni iyo naxariis, habka aad nolosha u wada wadaagi laheydeen iyo waddada ugu fudud ee lagu xalliyo khilaafka goortii uu yimaado.

*Jacaylku waa ciyaar laba qofciyaari karaan isla  
markaasna ay labadooduba guuleysan karaan.*  
- Eva Gabor

## **Sidii hore ma'ih**

Ma xasuusataa dareenkaaga inta lagu guda jiray muddadii shukaansiga? Waxyar ila xasuuso sidey aheyd. Ma xasuusataa sida dabacsan ee aad u hadli jirtay, sidoo kale sida aad iskaga ilaalin jirtay in aad ku dhawaaqdid erey xanaaq keenaya, meeqa mar ayaad ku celcelin jirtay dareenka ku haayo ee jaceylka, laakiin hadda "Sidii hore ma'ih" ma is dhahday?

Waxaa jirto fikrad uu Dr. Harley ku tilmaamay buuggiisa "His Need Her Need" Bangiga Jacaylka (Love Bank), oo ay ka dhigantahay in ay jirto bangi ka furan qof walba qalbigiisa una shaqeyo sida bangiga caadiga oo kale. Haddii aad lacag ku shubato wuu kordhaa, haddii aad lacag kala baxdo hoos ayuu u dhacaa, mararka qaama adigaa dayn lagugu yeelanaa, sidaas oo kale ayuu u shaqeeyaa bangigaas ku yaala qalbiga lammaanahaaga, haddii aad lammaanahaaga wax wanaagsan u sameysid jaceylkaaga wuu kordhaa oo waxay ka dhigan tahay in aad bangiga wax ku shubatay, haddii aad wax khaldan sameysidna, wuu nusqamayaa oo waxay ka dhigan tahay in aad bangiga wax kala baxday.

Mar kasta aad wax badan oo wanaag ku shubato waa mar kasta aad bangigaas buuxiso, waxaana loo baahan yahay in aad si joogto u buuxiso bangigaas, habka aad u buuxin

karto; waxaa ka mid ah in aad isticmaasho luuqadda jaceylka lammaanahaaga fahmi karo oo aad isku daydaa in aad ogaato "luqadaha jaceylka" ee lagu gudbiyo ee lammaanahaaga gaarka u ah sida (Hadalka macaan, taabashada jirka, haddiyadaha, ficillada adeegga iyo waqtiga tayada leh) taas oo aan ku sharxay qeybta jiheeye ee buuggan, waxaadna markaasi awooddaan in aad ka adkaataan chibaatooyinka nolosha oo aad ku noolaataan nolol aad u qurux badan.

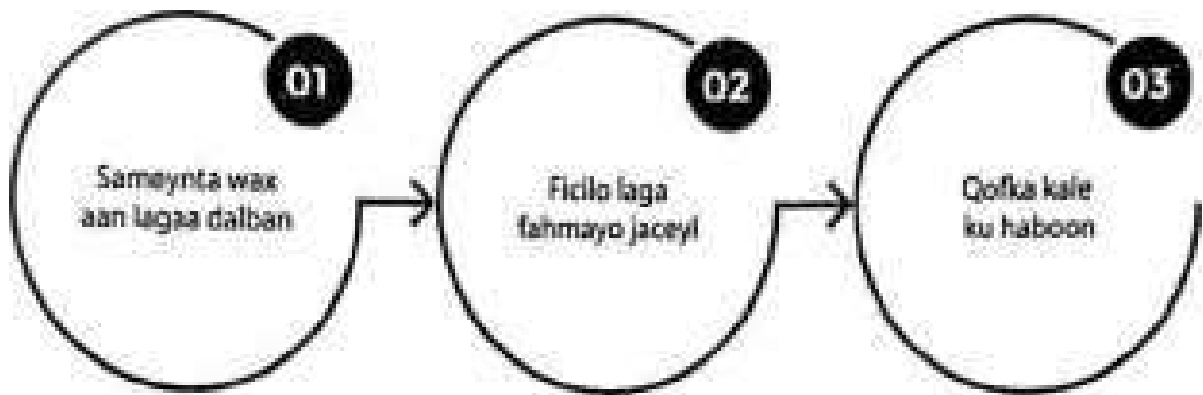
## **Wax cusub la imow**

Romaantig ma tahay? Romaantiga waa dareenka jaceyl oo aad ku muujineysid ficil ahaan waana waxa aad sameyneysid si aad qofka kale u tusesid jaceylka aad u qabto, si aad u soo jiidato ama aad ka farxiso lammaanahaga, waana wax aad sameyn karto maalin walba, wuxuuna door weyn ka qaataa horrumarka jaceylka, wuxuuna leeyahay 3 qaanuun oo lagu garto ficilka ramaantigada:

1- Sameynta wax aan lagaa dalban: Waxaad sameyneysaa waxyaabo aan lagaa dalbin oo aad u sameyneysid si lama filaanah, sida: haddiyad aad siisid, casho aad ku casuunto si aad u wada aaddaan, warqad ama farriin dareen aad qofka u dirtid asigoo kaa sugeyn.

2- Ficilo Iaga fahmayo jaceyl: Waxaad isticmaaleysaa ficilkaaga si aad qofka kale u tusto jaceylka aad u qabto sida: in aad ka caawiso lammaanahaga shaqooyinka guriga, ka furtid albaabka baaburka, waxyaabaha culeyska ah aad ka qaaddid, gacanta ka qabsatid. Ma'ahan wax aad ku muujineyso jaceylkaaga in uu noqdo wax naftaada u sameyneysid ee waa wax qofka kale ku tuseysid in aad jaceshahay

3- Qofka kale ku haboon: Sidoo kale waa in ay munaasib ku noqotaa qofka kale oo arrintaasi uu xiiseyaa, ee ma'ahan wax aad adiga jeceshahay, waxaa laga yaabaa in gabadhu wax weyn u aragto in aad siisid kaar ay ku soo adeegan karto, laakiin ninku uusan jacleyn adeeg uu ka sii jeclaan lahaa in aad u siiso cajalad game fifa 21.



Kuwada noolaashaha Jaceyl ma' ahan in aad dhahdo mar kasta waan ku jeclahay, laakiin waa inta mar ee aad tusto lammaanaahaga in uu dhab kaa yahay jaceylkaaga, waxaa guurka ka ilaaliyo in uu dumo waa sameynta ficillada romaantiga. waxaa jiro sidoo kale buug lagu magacaabo "1001 ways to be romantic" oo aad ka heleysid in ka badan 1000 fekrad romaantig ah.

### **Maxaa adkeeya xiriirka Lammaanaha**

Bilaha ugu horreeyo ee xiriirka waxaa ay lammaanaha ogaanayaan nolosha dhabta ah ee guurkooda, waana halka ugu muhiimsan ee sababeysa in lammaanaha ay isku waaraan, waxayna arrintaasi u baahan tahay in ay lammaanaha ka wada shaqeeyaan, waxaana loo baahan yahay in ay lammaanaha ogaadaan in iyaga ay 100% mas'uul ka yihiin sida ay u horrumarin lahaayeen xiriirka ka dhaxeeyo si ay u noqdaan qoys si wanaagsan u wada nool.

Waxaana kula wadaagi doonaa tiirarka ugu muhiimsan ee lagu adkeeyo xiriirka lammaanaha, waxaana hubaa haddii aad ka dhigato dhaqan in uu guurkiina noqon doono mid aad u adag.

**1-Is ixtiraamid:** Naf walba waxa ay u baahan tahay waa ixtiraam, waana waxa kaliya oo ku dhisan xiriir walba, waana furaha farxadda guurka, wuxuuna sidoo kale caddeyn u yahay qiimaha qofka kale ee agtaada uu ku leeyahay.

Waxaa jiro tusaalooyin badan oo aad sameyn karto, qofka kalene dareensiineysa in aad qadarineysid tusaale ahaan:

In aad in badan dhageysato hadalka ama sheekada.  
In aad u u wada sheekeysataan hab debacsan iyo jawi degan.  
In aad aqbashid fekerka ama talada lagu soo jeedinaayo.  
In aad codsi fidiso marka aad rabto in wax lagu sameeyo.  
In aad si wadajir ah go'aannada u wada gaartaan.  
In aadan ku xadgudbin xuquuqda aad isku leedihiin,  
dhibaato u geysan, Aadan xaqirinna ama yasin iyo in aadan ceebeyn.  
In aad dadka agtooda dhaqamada wanaagsan ku amaanto.  
In aad muujiso debacsanaan iyo jileec dhinaca kale mar walba ah.  
In aad ilaalisid sirta iyo ceebaha gaarka ah  
In khaladaadka idin dhaxmaro si sahlan aad u cafisid.  
In aad dareenka qofka kale dareemayo wada qeybsataan.

*Xarigga lammaanaha wuu adag yahay inta ay lammaanaha is ixtiraamayaan, haddii uu dhaco ixtiraamka, xarigaasna wuu go'ay.*

**2-waqtii gaar ah:** Waxa ugu weyn ee aad bixin karto waa waqtigaaga, waxaad maalin kasta heysataa 24 saacadood, laakiin adiga ayaa go'aansada waxa aad ku qabaneyso iyo qofka aad la qaadaneyso. Qofka ugu muhiimsan ee loo baahan yahay in aad waqtigaaga la qaadato waa lammaanahaaga, waxaa laga yaabaa in aad is leedahay waan isla degganahay, waana isla joognaa mar kasta, ulama jeedid in aad isla joogtaan, laakiin waxaan ula jeedaa in aad waqtii gooni ah sameysataan maalin kasta iyo isbuuc kasta ka baxsan mashquulka guriga iyo nolosha guud ahaan.

Waxaad sameysan kartaan jadwal mar kasta aad ku dhaqantaan Tusaale ahaan: subaxdii inta aadan guriga ka bixin 5 daqiiqo si deggan u wada sheekeysataan iyo in aad is dhiiri gelisaan.

Waqtiiyada galabtii ama habeenkii xilliga munaasabka idiin ah aad yeelataan nus saac aad isla wada shaaheysaan, kadibna aad wada sheekeysataan, sidoo kale isbuuciina waqtii gooni ah isla qaadataan, kaas oo ka baxsan shaqooyinka guriga aadna isku raacdaan bannaanka si aad waqtii is kula qaadataan haba ahaato in aad meelaha doogga ah wada socotaan. Taasina waxaa sameyn jiray Nebiga s.c.w dhaqamadiisa waxaa ka mid ahaa in uu subax kasta iyo galbaha la sheekeysan jiray xaasaskiisa.

Ibna Xajar wuxuu leeyahay "Booqashada Nebiga s.c.w xaasaskiisa aroortii waxay aheyd salaan iyo duco, midda gelinka dambana wehelnimo iyo wada sheekeysii.

Sidoo kale waxaa muhiim ah in lammaanaha ay isa siiyaan waqtii, si qof kasta gaarkiiisa ah waqtii u qaato, si kasta ay lammaanaha isku jecel yihiin ama u wada nool yihiin, waxaa jirto wax gooni all oo qof kasta jecel yahay in uu sameeyo iyo waqtii uu la qaato asxaabta iyo qoyska, mar kasta ay lammaanaha ay isa siiyaan, waa markasta ay weynaato kalsoonida ka dhaxeeyo.

**3- Nadaafadda iyo Style-ka dharka:** Waxaa jiro waxyaabo muhiim ah oo annaga aan ku baraarugsaneyn, laakiin xiriirka lammaanaha dhaxdeeda ku dhex abuureysa jaceyl iyo xiiso, waxaana ka mid ah in uu qofka ahmiyad siiyo muuqaalka iyo dharka uu xiranaaayo, marka uu joogo guriga, laakiin waxaa laga yaaba in aad is leedahay marka guriga la joogo iyo bannaanka isku dhar lama gashado, taasi waa sax, laakiin maxaa diiday in aad dharka guriga lagu joogo uu noqdo dhar soo jiidasho leh walibana quruxsan oo aan aheyn surwaal jeenis ama xijaab iyo in aad noqoto qof carafsan.

Waxaad arkeysaa in dad badan ay aad ahmiyad siiyaan dharka ay bannaanka ugu baxaan in uu noqdo dhar aad u qurxoon, laakiin xaasaska waxaa sidoo kale muhiim ah in ay la socdaan oo ay lahaadaan dhar gaar u ah guriga kuna dadaalaan sida ay dharka kale ugu dadaalaan.

Sidoo kale muuqaalka aad guriga ku joogto, waxaa fiican in uu noqdo mid dhaxdhaxaad ah ,aadna ku dadaasho sida timahaaga, ilkahaaga, iyo guud ahaan jirkaaga, waan ogahay, waqtiyo qaar waxaa dheceyso in laga shaqeeyo shaqada guriga sida jikada, laakiin xilliyada hoowsha dhammaato ayaa loo baahan yahay in jawigiina aad quruxsataan.

Waxyaabaha aad jeceshahay in aad ku aragtid lammaanahaga, marka hore adiga tusaale u noqo oo naftaada ka bilow. C/llaahi bin Cabbaas (RC) wuxuu leeyahay: (Xaaskeyga waxaan isugu qurxiyaa sida aan aniguba jeclahay inay isugu kay qurxiso). Markaas qofka kale waxaad siineysaa dareen jeceyl!

**4- Ammaan iyo bogaadin:** Waxyaabaha xoojin karo xiriirka lammaanaha waxaa ka mid ah; in mar kasta ay lammaanaha isku adeegsadaan hadallo naxriis leh oo qofka dareensiinaya in uu dadka oo dhan kaaga duwan yahay sida: quruxey ama



quruxow, xabiibi, xabiibtii, macaane iyo iwm. Erayga macaan ayaa qofka ka qafiifin kara dhibaatooyinka heysta, isla markaana hilmaansiin kara welwelkiisa.

"In badan bar afkaaga dhihidda erayada macaan ee soo jiidashada leh."

Sidoo kale, waxaa aad u wanaagsan in la ammaano lammaanaha xitaa haddii la qabanaayo howlo fudud, gaar ahaan guriga, sida nadiifinta, diyaarinta guriga iyo sidoo kale in aad ku ammaanto muuqaalka sida in aad adeegsato hadallo muujinaya xiisaha iyo kalgacalka: timahaaga aad beey u qurux badan yihiin", "dharkaagu maanta aad ayuu ii soo jiidatay." hana ka daahin mahadnaqa iyo ammaanta, mar kasta waxaa hubaal ah in ammaanta iyo bogaadintu ay xoojinayso xiriirka lammaanaha.

**5- Miiska wada hadalka:** Shaki kuma jiro in lammaanaha mararka qaar ay wax iska tabayaan ama khalad ka dhaxdhacayo, dhibaatooyinka ka dhax dhacana waxay yihiin uun is hagaajin, taas oo wax ka beddeleysa jadwalka nolosha, isla markaana xoojineysa xiriirka ka dhexeeya lamaanaha, Waxaana muhiim ah, in si deggan ay isku dhageystaan, kadibna ka wada hadlaan waxyaabaha dhacay, isla markaana raadiyaan xal munaasab ah.

Mana wanaagsana in lammaanaha meel walba ay u noqoto, meel ay ku xalliyaan dhibaatooyinka soo wajaho. Meelaha qaar waxaa loogu talo galay in lagu nasto, sida qolka jiifka ma ahan in ay ka dhigtaan goob ay ku xaliyaan khilaafkooda. Sidoo kale waxaa aad u wanaagsan in la laga wada hadlo khilaafaadka dhaco maalintii, ka hor inta aysan seexan, si ay maalinta kale u bilaabaan jawi cusub oo deggan.

# 7

## GAAR U AH RAGGA

"Qofkiina idunku wanaagsan waa qofka reerkiisa u wanaagsan"

**Waxaan jeclaan lahaa gabdhaha in aysan qeybahan soo socdo akhrisan wuxuu gaar u yahay saaxiibadeyda.**

Saaxiibayaal, balkan; waxa aan rabay in aan idinku siiyo sir badan, laakiin waxaad u maleysaa in aan ujeedo gabdhaha in ay nala akhrisanayaan, maadaama ay sidaasi tahay hadalka si dulmar ah ayaan kuula wadaagayaa, ayadoo la socoto sarbeeb badan, inkastooo horey loo dhahay: Sir dumar lagama sal gaaro! waxaan rajeynayaa in aad ila fabamto.

Macnaha dhabta ah ee guurka waa isku xirnaan dhow iyo is afgarad dhexmara quluubta iyo maskaxda, si loo gaaro raaxo iyo xassillooni gudaha iyo mid qoys adiga iyo lammaantaada gaar idin ah.

Waxaa badanaa ragga ay ku dhibaatoodaan in aysan aqoon sida ugu wanaagsan ee ay ula dhaqmi lahaayeen lammaantooda, iyadoo baaritaano badan lagu sameeyay lammaanaha ayaa lagu sheegay in mararka qaar ragga aysan fahmin dumarka, taas oo sabab u ah in nimanku aysan si fiican ugu fiirsan dareenka dhabta ah ay dareemeyso dumarka iyo habka dareemaheeda u shaqeeyo.

Waxaan kula wadaagi doonnaa waxyaabo badan oo ay dumarka jecelyihiin in ay ka helaan nimankooda iyo waxyaabaha aysan jecleyn dumarka in uu ninkooda sameeyo.

Akhristaha qiimaha badan, Nabiga s.c.w xillivadii ugu dambeeyay noloshiisa, asigoo u dardaarmavo asxaabtiisa ivo dhammaan ragga oo dhan wuxuu dhahay; "Haweenka llaahay uga cabsada" taas oo macnaheedu ay tahay Alle ka cabso oo samee xuquuqda ay kugu leedahay, noqo mid caddaalad u sameeya oo xushmeeya, sharaftedana illaaliya" sidoo kale.

*Ka dhig boqorad, waxay kaa dhigeysaa boqor*

## Sir Haween

Dareensii Nabadgelyo gudaha ah: Dumarka waxay dareemi karaan farxadda guurka, marka ay xagga ninkooda ay ka dareemaan amni iyo degenaansho, Amnigu wuxuu yahay in aad daacad u tahay iyadda, oo aad rabto in aad noloshaada inteeda kale kula dhammaystirto, Amniguna waa in aad jaceylka qalbigaaga ku jiro aad ku muujin karto ficilkaaga, in ay dareento in ay kugu kalsoonaan karto, marka dhibaatooyinka nolosha ay la kulanto.

Farxaddooda aad ayay u dhowdahay: Ereyada wanaagsan dumarka aad ayay u dhageystaan, si fican ayay u raaligelisaa qalbigooda, waxayna ka dareemaan farxad, ku dadaal in ay hadalkaaga ka maqnaan 5tan erey hadallada aad kula hadleysid xaaskaaga:

- 1- Marka aad ku aragtid xaalad quruxsan:
  - U maleynmaayo in ay jirto gabar kaa qurux badan
- 2- Marka ay kula wadaagto fekerkeeda:
  - Waxa aan aad u jeclahay fikradahaaga iyo talooyinkaaga ku dheh.
- 3- Marka ay wax wanaagsan kuu sameyso:
  - Waad ku mahadsantahay sida aad mar kasta garabkeyga u taagan tahay ku dheh.
- 4- Marka aad khalad ka gasho:
  - Iga raalli noqo waan kaa khaldanahay ku dheh.
- 5- Marka aad ka codsan rabtid arrin:
  - Fadlan Ma ii sameyn kartaa arrintaas ku dheh.

*Ma dhammaystirmeyso raaxada illaa qeyb kasta oo  
jirka ka mid ah ay qaadato qeybteeda, sidaa darteed waa  
in ishu ay ku faraxdo inay fiiriso qofka lajecel yahay,  
dhegtu inay maqasho erayadiisa, sanku mu uriyo  
Udigiisa, afkana ka dhunkato, gacanta ay taabato iyo  
qof kasta oo fiirso gaar ah u lahaado raaxada qofka  
kale" - Ibna Qayim*

**Si fiican u dhageyso:** Dumarka waxa ay aad u jecel yihiin qofka si fiican u dhageysta tabashooyinkooda, dhibaatooyinkooda, fikradahooda iyo dhaleeceyntooda, marka ay hadlayaan, waxa ay jecel yihiin in ay macluumaad badan ka bixiyaan dareenka ay dareemayaan, marka loo fiiriyo ragga oo iyaga jecel hadalka in ay soo koobaan, mararka qaama waxaa laga yaabaa, marka aad fahmi wayso ficilkeeda, ay dareenkeeda ku cabirto hab annaga rag ahaan aan u fahmeyno, in ay ka bad-badineyso, laakiin ayadu ujeeddadooduna ay tahay faham baahideyda.

| <b>Waxa ay ku leedahay</b>            | <b>Wax aay ula jeeddaa</b>                                  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Aniga kaligeey ayaa wax kasta sameeyo | I caawi, howsha iga fududee                                 |
| Adiga maba i dhageysatid              | I dhageyso oo ilia sheekeyso                                |
| Ima jeclid Adiga                      | I tusi jaceylkaaga                                          |
| Guriga maba joogtid                   | kalinnimo ayaan dareemaya, agtaada in aan joogo ayaan rabaa |
| Ma i daryeeshid                       | Ila fadhiiso                                                |
| Gurigan waan ku dhax waashay          | Waan daalay, garabkaaga rabaa                               |

Saaxiibkayga qaaliga ahow, waxyaabaha lagaa rabo marka aad hadalladan maqasho ma'ahan, in aad sii xanaaqdo ama aad dul istaagto xaraf, xaraf kadibna aad u fasirto sida ay tahay balse waxaa lagaa rabaa in aad fahamto iyada, adigoo si fican u fiirinaya u muujinaya in aad dhageysaneyso, mararka qaarna haddii aad aragto in ay wax tabaneyso marka aad dhageysato kadib weydii, Maxaan sameyaaa ii sheeg.

*"Waajibka ugu horreeya eejacaylku waa in la  
isdhegeysto". - Paul Tillich*

La wadaag shaqooyinka guriga: Ninka wanaagsan wuxuu la wadagaa xaaskiisa shaqooyinka guriga laga qabto, maadaama dumarka guriga ay ka qabtaan shaqooyin badan, waxay mar kasta u baahan tahay qof caawiya oo garab siiya, mararka qaarna jikada in aad la gashid oo si wadajir aad wax iskula qabataan, xitaa haddii aadan aqoon cunnada qaar sida loo sameeyo dhib malahan, la ag joogaas aad lammaantaada la joogeysid aadna ka caawineysid shaqooyinka waxay keeneysaa kalsooni buuxda oo aad u adag, taasina waxaa tusaale inoogu filan nabiga s.c.w asigoo aad ugu mashquulsanaa arrimaha muslimiinta ahaana hogaamiyaha dadka, haddana sidaas ay tahay marka uu gurigiisa yimaado wuxuu garab siin jiray xaasaskiisa, wuxuuna dhihi jiray: "kiina idinku wanaagsan waa kan ehelkiisa u wanaagsan".

*Si fiican u wanaaji si fiican ha kuu wanaajisee*

**Qiimaheeda kor u qaad:** Inta uu la eg yahay jaceylkaaga ayuuna noqonayaa qiimaha aad qiimeyneyso lammaantaada, dumarka waxay aad u jecel yihiin ninka qiimaheeda iyo sharafteeda illaaliyo, isla markaana dareensiyo in ay tahay qof kula mid ah oo leh xuquuq iyo waajibaad sida ragga oo kale, dareensii in aad jeceshahay iyo in aadan ka maarmin.

**Sheekada ha soo koobin:** Marka aad la sheekeysaneyso lammaantaada yaysan noqon sheekadiina oo kaliya mid ku saabsan carruurtaada, ganacsigaaga, iyo jawiga, in kasta oo taasi muhiim tahay, haddana dumarka waxay jecel yihiin qof kala hadla dareemaha ay dareemayaan si qoto dheer, inta wada hadalka socdana su'aalo ka weydiiya, taasi waxa ay u dareemayaan in aad u tahay saaxiib dhow oo dareemi kara xaaladda ay ku sugan yihiin, kalsooni aad u badan ayay kugu qabeysaa markaasi.

**Ka tir illinta:** Inta lagu jiro xilliyada adag ama khilaafka dhaxdiina, waxaa laga yaabaa in ay ooyso markaasi u noqo garabkii ay ku ooyi laheyd, kana tir illinta, waxaad kasbaneysaa qalbigeeda.

## Ma Jeclo lammaantaada

Is-barbardhig: Dumarka marna ma jeclo, in is barbardhig lagu sameeyo ama tusaale loo soo qaato dumar kale, xitaa qaraabadeeda ha noqdaan, shaqooyinkeeda cunto sameynta, daryeelidda nafteeda, hagaajinta gurigeeda ama korinta carruurteeda. Wax aay rabtaa wixii wanaagsan in iyada aad ku amaanto, wixii kale aadan ka helin si deggan aad wax ugu sheegto.

**Ha u awood sheegan:** Ragga ay raadinayaan dumarka ma ahan nin iyada u sheeganaayo awood, ama mar kasta xanaaq iyo welwel ka muuqdo, ku xanaaqa waxa ugu yar, ka hor istaaga himiladeeda, laakiin waxay rabtaa nin u noqda garab iyo dhiirageliya, u sabra, cafiya, u dhoola caddeeya wanaageeda, laabta geliya, ballanta ka soo baxa.

U sheeg ma diideyso: Haddii aad meel aadeyso u sheeg, ha dhihin hal mar sug waan kuu soo noqon, waxaad dhahdaa meeshaas ayaan aadayaa u caddee, haddii aad sidaas ku dhahdo waxay u arkaan dumarka qadarin weyn. Marka aad la wadaagto waxyaabaha aad u sameynayso, waxay aad u neceb yihiin waxyaabaha mugdiga ku jiro ama aan caddeyn, inta aad maqan tahay, waxaa laga yaabaa in ay ku fekereyso intuu ku maqan yahay oo ay kalsoonideeda dhaawac soo gaaro.

Haka bakhaylin: Waxaa mas'uul ku ah ragga in ay daboolaan baahida lammaantooda iyo in ay ka jawaabaan baahiyaha guriga, dumarka ma jeclo ninka bakhiiilka ah ee kula xisaabtama inta lacag uu siiyay, sida ay u isticmaashay, waxaa wanaagsan in inta aysan wax lacag ku weydiisan ka hor in aad og tahay inta ku filan bishii reerkiina, aadna iyada kala tashato maxaad u baahan tahay bishan.



In aad isla ogaataan kharashka idinku filan bil walba iyo waxyaabaha dheeraadka ah oo aad u baahataan, sida aad u dabooli kartaan. Rasuulku (s.c.w) wuxuu dhahay: "Diinaarka (lacagta) waxa ugu fadli badan kan aad ehelkaaga ku bixisid."

### **Waxay kugu leedahay**

Tusaalaha ugu quruxda badan aad ku dayan karto waa hab dhaqankii Nabiga s.c.w uu kula dhaqmay xaasaskiisa. Guriga Nabiga, wuxuu ahaa guri ka turjamayo hadalka Alle uu ku amray dhammaan lammaanaha in ay iskula dhaqmaan: "Wanaag (macruuf) kula noolaada. " Macruuf: oo macneheedu tahay "Ficil wanaagsan, Hadal debacsan iyo dabeecad fudud".

Waxaana loo baahan yahay lammaanaha mid kasta in uu ogaado hadalka Alle: "Waxay wanaag ku leeyihiin inta iyaga lagu leeyahay oo kale"oo macneheedu ay tahay in lammaanaha ay isku leeyihiin xuquuq isku mid ah, loo baahan yahay mid kasta in uu ku dadaalo sida midka kale uu u wanaajin lahaa.

Qaar kamid ah xuquuqda ay kugu leedahay lammaantaada:

- 1- In aad daboosho biilkeeda una gacan furnaato oo aadan ka baxhiilin.
- 2- In aadan damcin xoolaheeda gaarka u ah, ayna leedahay xumimo dhab ah sida ay rabto in ay u isticmaasho.
- 3- In aad waqti la qaadata.
- 4- In aadan guriga ka saarin marka aad xanaaqsan tahay.
- 5- In aad u diidin in ay uur qaado
- 6- In aadan ku qasbin in ay sameyso wax xaaraam ah
- 7- In aad baahida galmada ka qancisid
- 8- In aadan caaynin ama ku xadgudbin sharafteeda.

- 9- In aad ilaaliso sirteeda, aadan qofna ula wadaagin.
- 10- In aad asturtid ceebteeda.
- 11- In aad ugu yeerto magac kan ay ugu jeceshahay.
- 12- In aad si debecsan ula dhaqantid.
- 13- In aadan u diidin xiriirinta ehelkeeda iyo qaraabadeeda.
- 14- In aad ka ilaaliso wax dhaawacaya.
- 15- In aad ilaaliso sharafteeda.
- 16- Ku caawi cibaadada iyo wanaagga.

*Dumarku waxa ay jecel yihiin in la daneeyo oo waliba si toos loogu sheego in la jecel yahay. Ha ka gaabsan u sheegashada jacaylka xaaskaaga. Haddii aad ka gaabsatid sheegashada jacaylkaaga, waxa aad dhisaysaa derbi qalafsanaan ah oo adiga iyo xaaaskaaga idin kola dhex taagan.*

*- Imaam Axmed ibn Xanbal*

# 8

## GA AR U AH DUM ARK A

"Qofkiina idunku wanaagsan waa qofka reerkiisa u  
wanaagsan" Xadiis saxiix ah

**Waxaan jeclaan lahaa in ragga Saaxiibadeyda ah aysan  
akhrisan qeybtan soo socoto; waxa ay gaar u tahay  
Walaashayda soomaaliyeed ee qiimaha iyo sharafta badan.**

Waxaan is lahaa walaashaadda qaaliyadda ah halkan talooyin kula wadaag oo ku saabsan sirta ay ku soo jiidan karto lammaankeeda, laakiinse sidii hore carnal, Asxaabteyda ragga ayaaba hadda sirtii oo dhan akhrisanaya, laakiinse waxaan ogahay in caqligiina iyo fahamkiina Alle dhammeystiray oo aad sirta, sida ay ragga u fahmeen sida ugu wanaagsan in aad adinka u fahmi doontaan, Rabbi ha idinka raali noqdo.

Sirta ugu weyn ee aad ninkaaga si ficcan ugula dhaqmi karto waa, in aad si fiican uga wareysato waxa uu kaa filaayo iyo in aad mas' uuliyadda guriga si wanaagsan u kala qeybsataan, si nolosha aad wehel isugu noqotaan, sidoo kale in aad qiiimahiisa mama hoos u dhigin ,mar kastana aad ku dadaashid si jaceylka qoyskiina aad u cusbooneysiin laheydeen.

Walaashayda sharafta badan, lammaankaaga waxa uu aad u jecel yahay in aad u noqoto qof noloshiisa dhammeystirta oo gacan qabata, ma ahan oo kaliya in wax kasta isaga ka sugto sida farxadda qoyskiina, kalsoonida, garab istaagga. Nabiga s.c.w wuxuu leeyahay: "Qofka Eebbe ku maneystay haweeney suuban, wuxuu ku caawiyay qeyb ka mid ah diintiisa, ee ha uga baqo Alle inta kale" taasi oo laga fahmi karo in Adiga iyo lammaankaaga aad isku tihiin kuwa dhinac walba isku dhammeystirayo,

Walaashayda caqliga badaneey, farxadda qoyskiina waxaad ku leedahay door aad muhiim u ah. Farxadda aad rabto in aad lammaankaaga ka hesho waa in ay adiga marka hore naftaada siisaa, kadibna aad lammaankaga la wadaagtaa, markaasi ayay farxadda qoyska imaanaysaa. Rasuulka S.c.w, waxaa la weydiiyay: Dumar tee baa ugu fiican? Wuxuu dhahay:<sup>11</sup> Midda adeecda ninkeeda haddii uu amro, farxadgelisa marka uu fiirinayo, ilaalisa nafteeda iyo xoolahiisa.

## **Muxuu rabaa Lammaanahaaga?**

Walaashayda qaaliyada ah, waxa aan in badan ku mashquulsanaa, waa maxay waxa ugu muhiimsan ay badanaa ragga ka sugayaan dumarka? Waxa aan la fadhiistay nafteyda, si aan su'aalo u weydiiyo iyo wareysi aan ka qaaday 10 wiil saaxiibadeyda xaasleyda ah, oo waxaan weydiiyay waxa ugu muhiimsan ee ay ka rabaan lammaantooda, jawaabaha badanaa waxay noqdeen: Daryeel & garab istaag.

Wuxuu rabaa lamaaankaaga in aad ka caawiso oo garab weyn u noqoto, sida uu himilooyinkiisa u gaari lahaa, sida uu u sameyn lahaa horumar xagga dhaqaalaha iyo midda qoyskiina. Taasine waxaad ku tusi kartaa: In aad siiso nasiino marka uu guriga yimaado oo aad ka khafiifisa waxyaabaha uu kala kulmay bannaanka.

In aad kartidiisa ku faraxsan tahay iyo sida uu u garab istaagsan yahay sida uu u sameyn lahaa horumar faa'iido weyn u leh qoyskiina.

In aad ku dhiirageliso in uu horay u sii socdo, uuna gaari karo meelaha uu rabo, in aad adiga markasta tahay garabkiisa.

In aad tustid adigana, in aad gurigiina sida ugu wanaagsan aad u maamushay, in uu guriga uga tagay qof karti leh, mas'uuliyadeedana ka soo bixi karto,

In aad cuntooyinka guriga u kala badbadasho iyo qolka jiifka si fiican u diyaariso (Qolka nabadda) si uu u dareemo in aad ka fekereyso noloshiisa.

Marka ay lammaanaha howsha guriga iyo bannaanka sida ugu wanaagsan u kala qeybsadaan, qof kastana uu kan kale ku dhiirigeliyo shaqadiisa, mararka qaarna howsha si

wadajir is kula qabta, waxaa hubaal ah haddii sidaas aad isku garab istaagtaan, waxaa imaanayo in dhinac walba nolosha aad ku guuleysataan.

**Qalbiga u fur ka hor albaabka :** Maadaama ragga badanaa ay banaanka kala kulmaan daal iyo jahwareer, ma jirto wax ay ka jecel yihiin in, marka ay soo galaan guriga lagu soo dhaweeyo dhoola caddeyn iyo degganaan, sidoo kale mama lamaankaaga, haku bilaabin hadal aad rabtid in aad u sheegto illaa marka uu guriga si fiican u soo galo ugu yaraan dharka guriga lagu joogo uu xirto, kadib haddii aad u aragtid munaasab u sheeg, waxaad arki doontaa in uu si fiican kuu dhageysanaayo.

*"Halka aynu ugu jecelnahay waa guriga - laga yaabo in  
cagaheennu ay guriga ka tagaan, laakiin aanu  
wadnaheennu ka tegin"  
- Oliver Wendell*

Faham Ficilka ka hor hadalkiisa: Ragga badanaa waxaa dhib ku ah mararka qaar, in ay dareenkooda si fiican ugu qeexaan hadalkooda sidaas awgeed waxay dareenkooda ku muujiyaan ficilkooda, ka hor hadalkooda, iyagoo jecel in lammaantooda ay ka fahamto dhaqamadiisa dareenkiisa.

**Awoodda Soojiidashada:** Ragga badanaa waxay aad u jecelyihiin lammaantooda in ay kusoo jiidan karto qaabkeeda, quruxda jirkeeda iyo dharkeeda, Dumarka ugu wanaagsan sida Nebiga s.c.w inoo sheegay waa kuwa marka ay raggooda fiiriyaan farxadgelisa, sida muuqaalkeeda iyo shaqsiyad wanaageeda.

**Shakiga yaree:** Ragga waxa ay jecel yihiin gabadha in ay ku kalsoonaato oo aan 24-saac dabagal lagu heyn, haddii waxyaabaha qaar aad fahmi weysana isaga aad weydiiso, inta aad wax khalad u fahmi laheyd.

**Adigaa awood u leh:** Lamaanaha mid walba waxaa **Alle** ku abuuray shahwo loo baahan yahay in ay iska raaligeliyaan dhinacaas, sidoo kale lamaankaaga iskuma raaxeysan kartaan, haddii xagga dumarka aysan jirin baahi iyo doonis. waxay qiimo yeelataa marka ay labada dhinac ka jirto rabitaan. Waxaa sidoo kale xaqiiqo ah in ragga aragti ay arkaan xaaskooda ama socodkeeda ay ku kicin karto dareen. Marka dumarka waxaa gacantooda ku jirto awoodda ragga.

**Dabeecaddiisa baro:** Lamaankaaga Dabeecaddiisa baro, muxuu jecel yahay, muxuu neceb yahay, muxuu dhibsadaa. Taasi waxay kaa caawineysaa in aad si fiican ula dhaqanto ninkaaga oo aad ka fogaato waxa uu dhibsado, kuna dadaashid waxa uu jecel yahay.

**Ku qanac awooddiisa:** Ragga waxa ay jecel yihiin dumarka ku qanca awooddooda, dadaalkoodana ku amaana.

**Amarkiisa adeec:** Sida adiga aad u jeceshahay in hadalkaaga loo dhageysto, lamaanahaagana wuxuu jecelyahay marka uu ku amro wax wanaagsan, in aad si wanaagsan u adeecdid amarkiisa, sidoo kale tusi in aad qiimeyneyso hadalkiisa iyo go'aannadiisa.

**Ilaali sirta dhaxdiina:** Ragga dumarkooda waxay aad u aaminaan marka ay u arkaan in lamaantooda ilaalin karto sirtiisa iyo sirta qoyskooda.

**Isku xirma:** Xiriiri Lamaankaaga dadka uu jecel yahay, sida hooyadiisa, walaalahiisa, aad ayay u farxadgelisaa arrintaas, sidoo kale markaasi wuxuu asigana si joogto u xiriirin doonnaa qaraabadaada.

**Haku ceebeyn:** Haddii aad lamaankaaga ku aragto dhaqamo aadan jecleysan, kala hadal si deggan, laakiin mama haku ceebeyn sababta oo ah ragga in kartidooda lagu ceebeeyo ma jeclo.

**Wuu jecel yahay:** Sida dumarka ay u jecel yihiin in la dhunkado ama habsiinta, haddiyadda, ixtiraamka sidoo kale ragga xitaa waa ay jecel yihiin. U ixtiraam sida aad u jeceshahay in lagu ixtiraamo.

*"Marka la abuurayo geed, mar kasta waxaa lagu waraabiyaa biyo, waxaana laga ilaaliyaa qashinka, si geed qurux badan u soo baxo, sidaas oo kalena waa, in aad gurigaagana mar kasta ku dadaashid hagaajintiisa si uu u noqdo guri qurux badan. "*

*- Abubakar Mohammed*

### **Xaq ayuu kuugu leeyahay**

Sida aad lamaankaaga xaq ugu leedahay, isagana waxaa jirto xuquuq uu kugu leeyahay, oo aad u weyn loona baahan yahay in aad ilaaliso, si isagana uu u ilaaliyo xuquuqdaada. Alle wuxuu dhahay: "Waxay wanaag ku leeyihiin, inta iyaga lagu leeyahay oo kale, raggana waxaa u sugnaaday dheeraad."

Qaar kamid ah xuquuqda uu kugu leeyahay lammaankaaga

- 1- In aad ku adeecdid wixii wanaag ah ee uu ku faro.
- 2- In aadan soo gelin gurigiisa, qof isaga uusan raali ka aheyn.
- 3- In aadan soomin soon sunno ah asiga oo kuu baahan.
- 4- In aadan guriga ka bixin asiga oo ku ogeyn.
- 5- In aad ilaaliso xoolahiisa oo aadan dayicin, kuna sameyn xadgudub israaf ah.



6- In aad qaadato mas'uuliyaddaada guriga kaaga aadan.

7- In aad ilaaliso sharaftiisa iyo sirtiisa.

8- In aad baahidiisa shahwada daboosho.

9 in aad uga mahadceliso waxa uu kuu sameeyo.

*"Maxaad u guursan weysay gabar aad la cayaartid,  
iyadana kula ciyaarta, la qososhid, iyadana kula  
qososho"- Xadiis saxiix ah.*

### **Guri deggan**

Guriga qoyska markasta uu ku xiran yahay samada waa mar kasta Alle labada qalbi ee lammaanaha isku keena, waxyaabaha guriga lammaanaha ka dhigi kara guri iftiimaya waxaa ka mid ah :

1- In aad gurigiina ka dhigataan guri aad ku oogtaan cibaadada, gaar ahaan salaadda. Alle wuxuu dhahay: "kana yeesha guryihiinna Qiblad aad ku dukataan". (<& I

Guryaha salaadda lagu dukado waa guryo barakaysan. Malaa'igta ayaa ,mar kasta soo booqaneyso, waxayna ka ilaaliyaan dhib iyo dhibaato, shar iyo shaydaan, Nebiga s.c.w wuxuu dhahay "Salaadda ugu qiimaha badan waa salaada guriga lagu dukado, waxa aan ka aheyn salaadaha waajibka."

2- Ku akhriya suratul Baqarah guryihiina: Nabiga s.c.w wuxuu dhahay "Shaydaanku wuu ka cararaa guriga aad ku aqriso Surat Al-Baqarah". Guriga shaydaan ka ordo, waa guri khilaafkiisa iyo dagaalkiisa yaraado, xitaa haddii ay dhib idinku noqoto ugu yaraan guriga ku daara.

3-Guriga ku gal adkaar: Adkaarta waa dhufeyska guriga aad kaga ilaalin laheyd shaydaanka insiga iyo jiniga jecel kala taga qoyska: Nabiga s.c.w wuxuu dhahay i Haddii uu qofku xuso Ilaahay marka uu galayo gurigiisa iyo marka uu cunteynaayo, shaydaanka ayaa waxa uu dhahaa "Maanta idiinma yaalo hooy , cuno, laakiin haddii uu hilmaamo shaydaan wuxuu leeyahay caawa waxaad hesheen hooy iyo cuno".

4-Isku kaalmeeya kheyarka: Qoyska wanaagsan waa kuwa isku kaalmeysta wanaagga, isku garab qabta u dhawaashaha Alle, ku dadaala in ay gaaraan hadafka loo abuuray ee cibaadada, markaasi Alle qoyskaas wuxuu u ballanqaaday in ay nolol deggan ku heli doonaan adduunka, aakhirana naxriista Alle jannada ku geli doonaan.

### **Maxaad u baahan tihiin**

Qof kasta oo lamaane ah, wuxuu leeyahay baahi gooni u ah oo uu dhinaca kale ka rabo in uu baahidaasi, ka daboolo, waxaa jirto buug uu qoray Jr. Willard F. Harley lagu magacaabo His Needs, Her Needs, (Baahihiisa, Baahiyaheeda), taas oo uu aad ugu qeexay guurka guuleystay, waxay tahay in lamaanaha qof kasta ay is baahi tiraan, wuxuuna ku sheegay buuggiisa 10 baahiyood oo labada dhinac ay u baahan yihiin , laakiinse marka loo fiiriyo ragga iyo dumarka ay u kala muhiimsan tahay baahiyooyinkaas. Sida ay u kala muhiimsan yihiin

| <b>Dumarka</b>                                                                                                                                   | <b>Ragga</b>                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1- Jaceyl:</b> Dumarka badanaa waxaa muhiim u leh habka aad u muujisid jaceylkaada, arintaas ayey jaceylka aad u qabtid ku qiimeeyaan waxayna | <b>2- Galmada:</b> Ragga badanaa waxay ahmiyad saaraan in lamaantooda ay baahi tirta, galmo ahaan markaasine |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ku dareemaan degnaan, garab, Aaaminaad.                                                                                                                                                                                                       | waxay noqdaan kuwa daacad u ah lamaantooda.                                                                                                                                                                            |
| <b>3-Wada-sheekeysii:</b> Dumarka waxay aad u xiiseeyaan in lamaankooda si qoto dheer ay ula sheekeystaan, taasina waxa ay u leedahay muhiimad aad u weyn waxayna ku dareemaan in lamaankooda xiiso u qabo.                                   | <b>4- Cayaarta xiisaha badan:</b> Cayaarta ay isla cayaaraan lamaanaha waxay keentaa in jaceylkooda uu kor noqdo, ragga waxa lagu soo jiitana way kamid tahay, in aad wadajir ula cayaartid waxyaabaha ay jecelyihiin. |
| <b>5-Daacadmimo:</b> Dumarka xiriirkooda oo dhan wuxuu ku taagan yahay, in uu ninkooda ay ka dareemaan xagiisa amaan, sidaas awgeed in ninkooda si waadax ah waxyaabaha uu sameynaayo u la qeybsado ayey ku dareemaan kalsooni iy daacadnimo. | <b>6-Quruxda xaaska:</b> Ragga waxay xiiseeyaan in lamaantooda ay ku arkaan ayadoo muuqalkeeda ku dadaasha. markaasine waxay waqti geliyaan la ag joogeeda.                                                            |
| <b>Lacagta:</b> Dumarka Waxaa muhiim u ah in in uu lamaankooda uu dabooli karo dhaqaalo ahaan waxyaabah ay u baahan yihiin.                                                                                                                   | <b>Qoyska:</b> Waxyaabaha muhiimka u ah ragga ayaa kamid ah in uu degnaasho ku dareemo iyo nabad gurigiisa, nolol ka baxsan wel-wel iyo murug.                                                                         |
| <b>Ilaalin qoyska:</b> Waxaa muhiim u ah in uu lamaankeeda muhiimad xoog saaro sida uu qoyskiisa ku caawin.                                                                                                                                   | <b>Ka helitaan:</b> ragga waxa ay jecelyihiin in lamaantooda ka dareemaan in ay leeyihiin qiimo,islamarkaana ay ku faanaan dhaqamadiisa.                                                                               |

Waxaa muhiim ah in aad ku dadaasho sida aad baahida dhinaca kale u dabooli laheyd, aadna mar kasta ka fekerto waxyaabaha uu jeclaan lahaa dhinaca kale in aad sameyso iyo sida uu dhinaca kale ku dareemi lahaa in aad baahidiisa dabooleysid.

**Fiiro gaar** ah: 12-ka Qodob ee ku xusan qeybta korre macneheedu ma'ahan in 6 qodob ay dumarka xiiseeyaan 6-da kalene Ragga. Balse waa 12-kaasi qodob ragga iyo dumarka waa ay u wada baahanyihiin laakinse waa ay kala hormariyaan.

*Haddii aysan qalbiyadeyna isku dhaweyn, maxay faa'iido leedahay isku dhawaanshaha jirkeyna.*

# 9

## MAXAANISKU DAGAALEYNAA?

*Mugdi kaama saari karo mugdi kale, iftiinka oo keliya ayaa mugdi kaa saari kara. Nacayb kaama saari karo nacayb, jacayl oo keliya ayaa kaa saari kara nacayb.*

*— Martin Luther King, Jr.*

## Waa caadi

Ma laga yaabaa in lanunaanaha ay wada noolaadaan, iyaga oo aan kala aragti duwanaamin ama is khilaafin? jawaabta waa maya, sababta oo ah kala duwanaashaha aragtiyada waa wax alle ku abuuray noole kasta, labada qofood si kasta ay hal calool kasoo baxaan ama wax kasta ay iskaga egyihiin haddana marna lagama yaabo in aragti kasta, dhaqamada iyo dareemaha ay isku waafaqaan mar kasta waxaa jireyso kala duwanaasho.

Waxaa laga yaabaa in dadka qaar u haystaan, in lammaanaha wada nool ee aadka isku jecel aanay marna mushkilad iyo muran soo dhex gelin, laakiin runta waxa ay tahay in jacaylku uu yahay dareen iyo kalgacal gaar ah, khilaafkana uu yahay wax Alle qofkasta ku abuuray, bal jaceylka dhab ahaantii ayaaba waxaa lagu gartaa labada qofood marka ay is ku dhacaan oo si wadajir ugu gudbaan khilaafkaas ayagoo illaalinaayo xiriirkooda, waxaana arrintaasi cadeeyay dadka khubaradda ku ah arrimaha qoyska in waxa ugu weyn adkeeya xiriirka lammaanaha ay tahay marka xaalado adag soo dhax galo lammaanaha hadana si wadajir ugu gudbaan.

khilaafaadka lammaanaha waxay kor u qaadaa is barashada labada qofood dhaqamadooda kala duuwan, maadaama labada qofood ay ku kala yimaadeen labo meel kala duuwan qof walba tarbiyo gooni ah kasoo qaatay halka uu kusoo koray, taas ayaa waxay keen, tay kala duuwanaasho dhaqan tusaale ahaan: waxaa laga yaabaa in ninka marka uu gurigiisa soo galo iskaarshadiisa uu ku siibo meesha u dhow uu arko, laakiinse gabadha ay u aragto in iskaarshada marka uu siibo uusan dhigin meel kasta oo ay tahay in uu dhigo weelka dharka wasaqda, markaasi ayaa waxaa imaanayo gabadhii in ay u aragto ninka in uu nadaafadda ku dadaaleyn asigana halka uu ku soo koray uu u arkay waxaas caadi in ay tahay markaas ayaa isku dhac

imaanayo oo xagga kala duwanashaha dhaqamada ah waxaa jiro tusaalooyin fara badan oo sidaas oo kale ah ayadoon loo gelin isku dhac aragti ama feker kala duuwanaasho.

Waxaa jira saddex arrimood oo waa weyn oo badanaa ka dhax dhaco khilaafka lammaanaha, kuwaas oo kala ah

1. Qeybinta howlaha guriga,
2. Maaraynta lacagta.
3. Caruurta
4. Is maqal la'aan

Waxaa lagama maarmaan ah in arrimahan ay lammaanaha si wanaagsan u qorsheeyaan oo ka wada hadlaan si looga hortago dhibta soo noqnoqoneyso.

Waxay sheegaan culumada ku xeeldheer arrimaha qoyska in furriinka ugu badan caalamka uu dhaco labada sano ee ugu horreeya guurka, waxaana jirto aragti loo kala qeybiyo guurka inta sano uu socdo iyo waxa laga filaayo:

| Guurka cusub<br>1-7 sano  | Guurka<br>dhaxdhaxaad<br>8-10 sano | Guurka dheer<br>16 - 24 sano |
|---------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| Xamaasad                  | Degnaan                            | Kala dambeyn                 |
| Mas'uuliyad<br>fududeysi  | Nidaam                             | Illaalin                     |
| Fikrado khaldan<br>guurka | Khibrado                           | Hoggaamin                    |
| Degdeg                    | Ka fekrad                          | Xasuus wixii tagay           |
| Is faham la'aan           | Ixtiraam & tanaasul                | Is kaashi                    |

Mar kasta uu gaaban yahay muddada gnurka, waa mar kasta idin soo marayo xaalado adag. Taas awgeed waxaa wanaagsan in mar kasta laga shaqeeyo sida jaceylka loo kordhin lahaa iyo in si daacadnimo oo Ixtiraam ku jirto nolosha loo wadaago, si loo helo guur lagu waaray.

## **Sidee looga hortagaa Is khilaafka**

**JADWALKA (Routine):** Aad iyo aad ayay u wanaagsan tahay lammaanaha in ay lahaadaan nidaam iyo jadwal nolol maalmeedkooda ay ku maareeyaan, waxyaabaha aad sameyneysid ee joogtada ah (Routine) laakiin ma'ahan wax walba in loo sameyo si joogto ah haddii kale waxaa imaanayo daal iyo caajis lammaanaha dhaxdooda, si aad arrintaas ugu dhax baxdaan tijaabiya wax cusub ama waxyaabaha aad sameyneysaan hab cusub u sameeya sidaas ayaa waxaa ku imaanaya cusbooneysiin iyo dareen jaceyl.

**Sheeg waxa aad rabtid:** Way fiican tahay in aad lahaato dulqaad, laakiin waxyaabaha aadka ugu baahan tahay ee niyaddaada ku jiro sheeg, sababtoo ah, waxyaabaha ugu badan keena khilaafka waxaa ka mid ah in ay lammaanaha si dhab ah aan ugu wada hadlin qofkasta baahidiisa.

**Hadalka ha wareejin:** Ka hadal dareenkaaga, waxa adiga aad daremeysid iyo sida adiga aad u daremeysid, ha u hadlin sida qof wax canaanaayo oo kale tusaale ahaan inta aad dhihi laheyd: "Ima daryeeshid", waxaad dhahdaa "Aniga waxaan dareemaya kalinimo".

Maqal in ka badan inta aad hadleyso: Haddii aad rabtid in mar kasta lagu dhageysto waa in aad adigana noqotaa dhageyste fiican, lammaanahaaga marka uu hadlayo wuxuu ka hadlay wixii niyaddiisa ku jiray, hadalka haku kala goyn si fiican u dhageyso, marka uu hadalka dhammeeyo



hadalkiisa oo kooban ugu soo celi sida aad u fahamtay. markaasi kadib ka hadal aragtidaada.

Ha sugin: Adiga ayaa toosin karo gurigaaga ama adiga ayaa dumin kara, khaladaadka badanaa qoysaska ka dhax dhaco aya ah in uu qofkasta sugayo in uu qofka kale is bedelo, laakiin taasi ma'ahan sida saxda ah, waddada ugu fudud ee qofka kale aad ku bedeli karto ayaa ah adiga in aad is bedesho, aad la imaato waajibaadka ku saaran, qof kale waxa uu kaa tabanayo aad wanaajisid, habdhaqanka wanaagsan ayaa is beddelka aad sugayso ku yimaaddaa.

### **Maxaa keena shakiga**

Dareenka kalsoonida ee aan dadka u heyno waxaa mas'uul ka ah hormoonka lagu magacaabo Oksitoosiin (Oxytocin) mar kasta oo uu kor noqdo hormoonkaas waa mar kasta aad qofkaasi kalsoonida u qabto uu kor noqdo, mar kasta oo hoos u dhaco waxaa imaanaayo in kalsoonida ay yaraato xiriirkiina uuna yimaado shaki badan iyo kalsoonidarro.

Shakiga Lammaanaha wuxuu ka mid yahay waxyaabaha ugu weyn ee keena is ku dhaca iyo kala tagga qoyska, waana xanuun haddii uu ku dhaco laba qof oo noolasha isla wadaagaya.

### **Maxaa yareeya Hormoonka Oksitoosiin (Oxytocin)**

1. Haka sheegin been waxa aad sameysay: Iska ilaali Beenta haba yaraado, haddii aad marar badan been ka sheegto waxa aad sameysid, waxaa dhacayso in hormoonka yaraado markaasna shaki yimaado.

2. Ha ballanqaadin: Haddii aad wax sameyn karin mama ha ballanqaadin, fakarr inta aadan ballanqaadin, ha fududeysan ballanta aad ka qaadid wehelkaaga noloshaan sababtoo ah haddii aad ballamaha ka daahdo ama ka soo bixi weyso waxaa yaraaneyso is aaminidda.

3. Sirta badan: Haddii uu bato sirtaada oo aad wax kasta ka qariso lammaanahaaga waxaa imaanayo shaki fara badan, mar kasta waxa niyadaada ku heyso la wadaag adigoo adeegsanaayo asluub wanaagsan

4. Ha tijaabin: Weligaaga ha kula kaftamin ama haku tijaabin wax aad og tahay in lammaanahaga uu ku xanaaqaayo ama dhibsanaayo

5. Ha ballanqaadin: Haddii aad wax sameyn karin ha ballanqaadin, fikir inta aadan ballanqaadin, ilaa marka aad awooddo in aad oofin karto ballanta hana sheegin waqti aadan ka soo bixin karin ballanta.

## **Welwelka Qoyska**

In la qariyo xanaaqa, waxaa laga yaabaa in aad ku aragtid lammaanahaaga waxyaabo kaa xanaajiyo ama aad ku dhibsato waxyaabaha qaar laakin waa in aad qarsatid caradaada, way fiican tahay in aad waxyaabaha qaar is moogsiiso laakiin ma' ahan mar kasta oo aad dareento xanaaq, taasi waxay keeneysaa dhibaato kale ee qalbiga aad ka dareento ama gudaha aad ka gubato.

Su aal la aanta: Is fahamdarrada labada qofood waxyaabaha keena waxaa ka mid ah in labada qofood mid walba sida asiga la tahay u fahirto qofka kale aragtidiisa, laakiin waxyaabaha looga gudbi karo is fahamdaridda waxaa ka

mid ah in aad mar kasta wax lagu sheego ka weydiiso su'aalo aadan noqon oo kaliya qof cod duubayo sida maxaad kawadaa sidaas ama sidaas? maxaad u baahan tahay ? hadalkaaga sidaas ayaan ka fahmay sax miyaa? Su'aalaha xilliga sheekada waxay fududeysaa in labada qofood si fiican isku fahmaan.

Iskala hadalka gudaha : haddii ay dhacdo in aad naftaada la sheekeysaneysid arrimo ku saabsan lammaanahaaga, gaar ahaan arrimaha aadan jecleyn oo kale u sheeg, tusaale ahaan haddii mar walba lammaanahaaga adigoo la joogo ku mashquuleyso telefoonka adna aad ku daremeysid arrintaas in aan lagu daryeelin, u sheeg ha iskala hadlin oo kaliya gudaha oo filasho aan lagula ogeyn ha rajeyn.

Dhaqamada ad-adag: Dumarka sida aysan u jecleyn habdhaqanka adag ayaa sidoo kale ragga aysan u jecleyn in lammaantooda ay nolosha ka eegto dhinaca adag oo kaliya, Cumar bin Khadaab (RC) oo caan ku ahaa ad-adayg iyo xoog marka uu bannaanka joogo laakiin gurigiisa wuxuu ula dhaqmi jiray si fudeyd xitaa, waxa uu dhihi jiray: (Ninku kolku xaaskiisa la joogo waa inuu sida carruurta ahaado, kolka uu dad kale la joogana rag ahaado). taas oo uu ula jeedo habdhaqan ku saleysan waqti qaadasho isla ciyaarid iyo is cafin joogto ah.

*Qofkasta wuxuu leeyahay ceebo majiro qofdhinac kasta  
ka dhammeystiran.*

## Ilaaliyaha Qoyska

Qof kasta wuxuu ku soo koray meel gooni ah, wuxuuna halkaasi ku soo noolaaday waqtiyo noloshiisa ka mid ah taasina waxay keentay dhaqamada iyo fekradaha uu heysto tusaale ahaan haddii aad aragtid qofkiina in uu dhaqso u xanaaqayo ama si dhaw dadka ula qabsan karo, taasi ma'ahan wax uu qofka si fudud u bedeli karo sababtoo ah waa wax uu la qabsaday muddo badan uuna sameynayay.

Waxaa dhab ah in aad lamaanahaaga ku aragtay dhaqamadaas oo kale aadna kuwa qaarkood dhibsatay laakiin ma ogtahay in uu adigana lamaanahaaga kaa arkay ceebo ama waxyaabo uu dhibsaday, taas macneheedu ma'ahan in uu asiga ku jecleyn ama adiga aadan jecleyn ee waxa loo baahan yahay ayaa ah si da aad arrimahaas u wajihi laheydeen.

Nolosha guurka waxay tooseysaa marka la iska dhaafo waxyaabaha qaar sidoo kalene lamaanaha ay ka shaqeeyaan sida ay dhaqamadooda si wadajir isku caawin lahaayeen sida ay u fiicneysiin karaa.

Wax kasta ku yimaada qoyska macneheedu ma'ahan in la xalliyo, mararka qaar xalka ugu wanaagsan oo abuuri karo jaceyl aad u badan ayaa ah in la isku sabro oo la isku aqbalo dhaqamada qaar, markaasi kadibne lagu mashquulo dhinac yada badan ee wanaaga qofka uu leeyahay inta lagu mashquuli lahaa dhaqamo qaar Rasuulku (s.c.w) waxa uu dhahay: "Nin Mu'min ahi maku dhibsado haweeney Mu'minad ah, haddii uu dhaqan ku dhibsado mid kale ayuu raali ku noqdaa."

Nolosha guurka waxay u baahan tahay samir iyo dulqaad iyo sidii looga gudbi lahaa caqabadaha si loo gaaro guul. Dulqaadkana waa ilaaliyaha dhibaatooyinka burburka qoyska.

## **Marka ay dhacdo dhibaato dhacdo**

Marka ay dhacdo dhibaato qoyska waxaa muhiim ah in ay looga arrimood mar kasta xasuusnaadaan si ay u gaaraan xalka ugu wanaagsan, hadafkiina mar kasta ha noqdo in aad iska caawisaan sida loo xallin lahaa dhibaataada, khaladkana loo sixi lahaa.

1- Dib ha u dhigin dhibaataada taagan, hana is moogeysiinin, uga wada hadla goob aysan joogin carruurta iyo dad kale, isku daya in aad dhibaataadiina xallisaan ka hor inta aan la seexan, xitaa haddii ay dhacdo in daal iyo waqtiga oo munaasab aheyn, ku ballama waqtiga ugu dhow aad waqti heysaan siiya muhiimad gaar ah.

2- Iska jir Aamusnaanta, kala sheekeyso lammaanahaga waxay niyaddaada ku jiro iyo waxa ku dhibaayo adigoo mar kasta raacaya waddada ugu wanaagsan.

3- Mushkiladda aad rabtaan in aad ka wada hadashaan xaddida, hana ku soo darina dhibaatooyinka hore, taasi waxay keeneysa in xal laga gaari karl waayo dhibka hadda taagan, marka aad arrinta taagan ka wada hadashaan kadib haddii ay munaasib noqoto ka wada hadla, laakiin ayadoo mushkilada taagan lagawada hadlin ha u gudbina mid kale.

4- Ka fogow hadallada abuuri karo dhibaatooyin kale, ka hadal wixii u aragtid in ay dhibaataada tahay laakiin in aad qofka dhaqamadiisa ceebeyso ama shaqsiyadiisa iska jir, ka hadal ficilka uu sameeyay in aad dhibsatay, ku bilow hadallada qofka wanaagiisa adigoo u sheegayo khaladka ama mushkiladda timid.

5- Ha ku mashquulin in aad jawaab celiso, dhageyso, haddana dhageyso marka uu qofka kale dhammeysto hadalkiisa markaas ka jawaab waxa uu sheegay.

6-Haddii aad aragtid in aad khalad gashay, ha iskala weyneysiin in aad khaladka qirato oo aad raalligelin buuxda bixiso.

### **Maxaa keena burburka Qoyska?**

Wada hadal la'aan: Dhibaataada ugu weyn ee keena in ay lammaanaha kala tagaan ma'ahan khalad ay iska galaan ama is faham dari laakiin khaladka ugu weyn keena furriinka waa in wax kasta ka dhax dhaco ayadoo la xallin ama aan si fiican looga wada hadlin la kala tago, hadhowna la isku noqdo iyadoo uu furan yahay kiiska markaas waxaa dhacaayo kiisaska marka maskaxda ay ku bataan in qofka sida bamba oo kale in uu u qarxo.

**Xal khaldan:** Dhismaha guriga iyo in uu dumo waxaa aad u fudud duminta, waxaa jirto mararka qaar in aan xal ka raadino waxyaalo khaldan oo sabab u noqon karto dhibaato kale joogto ah sida: In aad been sheegto, aan galno ballamo aan oofin karin, waxaan shaki ku jirin in aad is leedahay si fudud u xali laakiin hadhow wuxuu kugu noqonayaa sida buur culeys badan taasna waxaa sabab u noqon karta xalka qaldan.

**Maxaad rabtaan?** Haddii aad rabtaan in aad xal ka gaartaan wax kasta aad ka wada hadashaan u yeela u jeeddo wada hadalkiina, qofka rabo in uu wax sawiro ka hor ayaa maskaxdiisa ku qabtaa waxa uu is leeyahay in uu sawiro, sidaas oo kale injineerka, marka uu furmo wada hadalka waxaa aad muhiim u ah in hadafka laga dhigo sida looga gudbi lahaa caqabadaha noloshiina iyo qoyskiina soo food saartay.

## Miiska Wada hadalka

Dhibaatooyinka ugu badan ee qoysaska dhisan waxay ka bilowdaan is afgaranwaa yaryar oo aan markaa micna laheyn, isla goobtaasna wax looga qaban karo, laakiinse la sii daayo ama batrool lagu sii daro markaasna keenta in uu sii holacdo.

Waxaa laga maarmaan ah in marka aad soo wajahdaan is faham la'aan in aad lahaataan goob gooni idin ah aad ku wada hadashaan gaar ahaan marka uu dego xanaaqa saa'idka ah, sababtoo ah inta xanaaqa saa'idka ah uu jiro waxaa dhaco in ay adkaato in aad xallisaan dhibaataada, markaasina aad ku dadaashid aamusnaanta iyo dhageysiga laakiin marka aad aragtaan in waxyar uu degay xanaaqa aad ka wada hadashaan waxa jiro.

Ha seexanin adinkoo kala xanaaqsan, xitaa haddii aadan xallin karin mushkiladda idin dhax taagan ka hor inta aadan seexan go'aansada waqtiga aad kawada hadli doontaan, hana seexan adigoo aad u caraysan, ama aad u murugeysan tahay, yeysan dhaafin in aad fadhiisataan miiska wada hadalka 24 saac in ka badan, dhib kasta idin soo marto waxaad qaadataan qaacidada ah in 24 saac aysan ka badnaanin oo qabsan in ay tahay in aad fadhisataan miiska wadahalka.

Haddii aad aragtid in aad gardarran tahay ama khaladka xaggaaga jiro bixi cudurdaar dhab ah oo ka raalligeli, Adigoo ka dhunkanaya fooda kore, Ogoow waxyaabaha aad ka carootaan inta badan ma ahan wax mudan inaad qoyskiina farxaddiisa u baabi'isaan.

Shaydaanka iska naara, is dejiya ogooda mar kale dhaqanka iyo jacaylka adiga iyo Lamaantaada idiinka dhexeeyaa inay aheyn inay ku waxyeelloobaan caro iyo is faham daro dhacay, xasuuso maalmihii wanaagsanaa ee idin soo maray iyo dhinacyada wanaagsan.

*Waxaad u aragtaan mowqifyada khilaafka in uu yahay oo kaliya meet add ka heleysaan khibradaha nolosha loona baahan yahay in aad ka sii gudubtaan adinka oo kaashanaya Sabar iyo isku tanaasul.*



### **Waa maxay xalka?**

1-Xiriikaaga Alle wanaaji, waxaa laga yaaba dambi aad sameysay in nolosha kugu adkaato, hagaaji wixii kaa khaldamay, dambiga wuxuu tirtiraa farxadda qoyska, wuxuu leeyahay mid ka mid ah dadkii wanaagsanaa : Waxaan ku garanayaa xiriirka aan la leeyahay rabigeyga in uu wanaagsan yahay dhaqanka xaaskeyga iyo gaadiidkeyga.



2- Ka hadal marka hore dhibaataada, si aad iskula fahamtaan dhibaataada taagan ma khilaaf idin dhax taaganba ama is fahamdari, taasi waxay fududeyneysaa sida aad u xallin laheydeen dhibataada.

3-Kawada fikira sababaha dhabta ah ee keenaya muranka, ka dibna isku daya inaad isku kaashataan aqoonsiga sababaha keenaya dhibaataada,

4- Ka fogaada qeylada, maxaa yeelay taasi waxay sii hurineysaa dhibaataada.

5- Ka fogow, in aad maanta dhan ku dhegganaato fekerkaaga, dhageyso fekerka kale su'aalo ka weydii, dareensii in aad ra'yiga kale muhiimadda uu kuu leeyahay, markaasi kadib ka hadal fekerkaaga.

6- Qaabka asluubta leh iyo waqtiga munaasabka ah ayaa door muhiim ah ka ciyaara ka gudubka dhibaataada,

7- Dhibaataada taagan xalkeeda raadiya laakiin dhibaatooyinka in aad ka weyneysiisaan xadkeeda waxay abuureysaa welwel iyo dhibaatooyin kale ka sii badan, hadafkiina ha noqoto khaladka iyo dhibka sida loo sixi lahaa.

8- Aqbalaada khaladaadka yar yar waa aasaaska ugu muhiimsan ee ka caawiya xallinta dhibaatooyinka qoyska si habsami leh.

*Dhibaato kasta waxay leedahay 1000 Xal*

## **Xal miro dhal ah**

Dhibaatada isku kooba labadiina oo kaliya, sabab ha u noqon in ay dhibaatada idin dhaafto labadiina.

Haddii ay dhacdo in arrintiina xallin weysaan, la tashada qof aad ku kalsoon tihiin oo ah dadka khibradda u leh arrimaha qoyska.

Xalka kasta ma'ahan mid adiga munaasab kugu ah, arrimaha qoyskiina wuu ka duwan yahay qoyska kale, ka qaado talooyinka adinka munaasab idinku ah.

Ha ku bar-bardhigin lammaanahaaga qof kale aad taqaanid, marna qof kale haku tusaalo qaadan haddii idin dhaxtaagan tahay mushkilad, qof kasta wuxuu leeyahy shaksiyad u gaar ah loo baahan yahay in aad ku ixtiraamtid, ha u maleyn qof kasta in uu u fekeraayo sida aad tahay.

Ka fogaaw ixtiraam la'aanta, in aad qiimaha qofka kale hoos u dhigto ama fikradaha qofka kale aad liido.

Haddii midkiina caroodo, ha isku dayo qofka kale in uu aamusiyo, buugga wada hadalkana aad furtaan marka xanaaqa uu dego.

Kaalmeeysta Sabarka iyo dulqaadkaa sababtoo ah waa furaha guusha lamaane kasta oo ku guuleystay nolosha qoyska.

Waxkasta oo dhaca ha dul istaagina, hana u raadinina cilad ,ku raali noqda xaaladaha adinkoo isku tanaasulaya.

Ha illoobina wanaagga dhaxdiina yaalla, kaas oo wax kasta ka muhiimsan.

*Iskuma baalmidiin laakiin zvaad is rabtaan*

## **Mahadnaq**

Mahad oo dhan waxaa iska leh Allah oo igu hanuuniyey diinta toosan ee Islaamka, iigu nimceeyey, nimcooyin fara badan, markaasina ii fududeeyey in aan qoro buuggan, kadibne Waxaa nabad-gelyo & naxariis korkiisa ahaatay nabigeyna Muxammad s.c.w oo ah tusaalaaha aan ku dayano, wax kasta oo khayr ah na faray, waxkasta oo shar ahna naga reebay.

Intaasi kadib waxa aan u mahad celinayaa cidkasta oo gacan ka gaysatay in aan qoro buuggan, ugu horreyntii Aabbehay inoo dooray hooyo tan ugu wanaagsan, ahna garabkeena mar walba & Hooyadey farxad iyo jaceyl nagu soo korisay, abaalkeeda aan marna gudi karin.

Waxaan kaloo mahad gaar ah u jeedinayaa qoyskeyga qiimaha badan markasta ka feker horumarkeyga, waxaanan markasta iloobayn walaalkeyga marna garabkeyga Abubakar Mohammed oo asiga igu dhiiro-gelliyey in aan qoro buuggan , door weyna ku lahaa soo saaridda buugan. Waxaan sidoo kale marna aanan iloobayn adiga oo hadda aqrinaya buuggayga, waxaan ku leeyahy aad iyo aad baad ugu mahadsantahay in aad waqtigaaga qaaliga geliso aqrinta buuggan, waxaana rajeynayaa in aad wax badan ka faa'iday.

ugu dambeyntii waxaan u mahad celinayaa Asxaabta kale ee iyaguna ka qayb qaatay dib u eegista iyo sixida buugga oo ay ka mid ka yihiin:

- 1) Hooyo & Aabo
- 2) Xaaskeyga Sadia Umm Hafsa
- 3) Ahmed Mohamed Omar
- 4) Abdulaziz Ali Ibrahim Xildhibaan
- 5) Camir Muxamed
- 6) Bashiir Ali Hussein
- 7) Dr Hussein Wadaad
- 8) Manager Ali Omar

## **Tixtraaca Buugga**

Qur'aanka kariimka  
Axaadiista Nabiga s.c.w  
The 5 Love Languages, Gary chapman  
Tibb-e-Nabawi, Ibn Qayyim  
Love Dose, Karim Elshazli  
About Love & Marriage, Mohamed Mohamuud  
Ku Raaxeyso Noloshada, Abubakar Mohammed  
The Legend of Love, Karim Elshazli  
1001 Ways to Be Romantic, Gregory J P Godek  
Lam Yukhbiruna bihaada qabla zawaj, Karim Elshazli  
Asrar Al-jimaac, Imad Al-hakiim  
Getting the love you want, Harville Hendrix  
Hold me tight, Dr Sue johnson  
His needs Her needs, Willard Harley  
The Rules of Love, Richard Templar  
Calaa Actaabi al-zawaaj, Akram Rida  
Men Are from Mars, Women Are from Venus, John Gray  
The Art of Loving, Erich Fromm  
Rawdatu muxibiin - Ibn qayim  
Taktikat zawjiyah