

DR. IBRAHIM AL FIKY

الطبعة الأولى
MEDIA PRODUCTION PROGRAMS

MAARAYNTA WAKHTIGA

ما رأيكم في
الوقت؟

Time Management

د. إبراهيم الفقي

الكاتب والمحاضر العالمي



ASAL

MAARAYNTA WAKHTIGA

**Turjumaha Buugga:
Ismaaciil Tukaale Cige**

Contacts

Mob: 0633611219

Email: tukale2001@hotmail.com

Web: www.hanohankaga.com

Tel: 512122 | 524233

© 2015

Daabacada 2015

Published, 2015

Hargeysa, Somaliland.

Hargeisa, Somaliland

Waxaa daabici kara oo kaliya

All rights reserved

Ismaacil Tukaale Gige

Ismail Tukale Egeh

Waxaa daabacday warshada

ASAL PRINTING PRESS.

Hargeisa, Somaliland



TUSMADA BUUGA

Mahadnaqa Turjumaha.....	2
Horehaca Turjumaha.....	3
Ka Hore Inta Aanad Kitaabka Akhriyin	5
Vaaqica Shaqaalaha.....	6
6 Su'aalo waqtiga ku saabsan.....	7
Bilawga Hore.....	10
Qodobka Koowaad: Dabiicada waqtiga.....	13
Qodobka Labaad:Fahanka Maamulida Waqtiga.....	18
Qodobka Saddexaad: Arimaha Waqtiga Lumiya.....	22
Qodobka Afraad: Arrimaha inoo Diid.....	26
Qodobka Shanaad: Faaiidooyinka	30
Qodobka Lixaad:Su'aalo La Xidhiidha.....	33
Qodobka Todobaad: Nidaaminta	42
Qodobka Sideedaad: Marxalada Fulinta.....	55
Qodobka Sagaalaad:Dabagal.....	57
Qodobka Tobnaad: Tusaalooyin.....	63
Gunaanad Waqtigu waa	67

MAHADNAQA TURJUMAHA

Waxaan mahad u jeedinaa waalidkay kuwaasoo
barbarbaarintayda kusoo daalay Gaar ahaan hooyaday xaa
geele oo aan aad u jecelahay.

Waxaa kale oo aan u mahad celinaya dhamaan cid kasta
iga caawisay kitaabkani inuu sidan uu yahay kusoo baxo.

Waxaan ugu danbayn halkan uga ducaynayaa diktoor ibraahim
alfiqi ilaahay naxariistii jano haka warabiyo

Ismail Tukaale Cige



HORDHACA TURJUMAH

Marka hore ilahay baa mahad leh mahad aan la soo koobi karaa. Nabigeena suuban naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaato. Buugaal la magac baxay Maaree waqtigaaga waa buug aad u qiimo badan, naxaa yeelay wuxuu hadlayaa mawduuc aad iyo aad u muhiima. Akhisiisow ma garanaysaa wax ka qiimo badan noloshaada? Jawaabtu waa miya.

Waqtigu hadaba waa nolosheena, waqtiga oo la dayacaa (lumiya) waa nolosheenii oo aan luminay.

Ahmiyada uu mawduucani leeyahayna waxaa ka hadlay waa diinteenaa suuban; ha noqoto Quraanka kariimka ah amase sunnaha rasuulka. Diktoor Ibraahim alfiqi wuxuu mawduucan uga hadlayaa si fiican oo mugleh oo dhinacyo badan taabanaysa

Wuxuu ka hadlayaa sida waaqica dadku yahay iyo fahanka ay ka haystaan waqtiga, wuxuu ka hadlayaa sida dadku waqtigooda u qaataan, wuxuu ka hadlayaa arimaha waqtiga lumiya wuxuu ka hadlayaa qaababka ugu fiican ee ruuxu waqtigiisa u nidaamin karo iyo mawaadiic kale oo aad iyo aad ugu muhiima.

Gabagabadii iyo gunaanadkana wuxuu kaga hadlayaa sida culumadii hore ee islaamku waqtigooda uga faaiidaysan jireen iyo guulaha waawayn iyo dhaxalka ay umadda uga tageen kadib markii ay waqtigooda ka faaiidaysteen.

Buugani wuxuu kuu noqon karaa marjic aad u noqoto mar kasta oo aad ka shidaal qaadato, waa hadii aad doonayso inad noqoto qof jira oo muuqda oo waxtar leh aduun iyo aakhiraba

Ka faaidaysiga waqtigu waa sirta dadka guulaysta. Dadka fashilmaana waa dadka aan waqtigooda ka faaiidaysan

Insha'allah waxaan rajynaa in buugan aad wax badan ka faaiidaysan doonto, dhiirigalin badana aad ka heli doonto idanka ilahay

Waxaan Dictoorka ilahay uga baryaynaa inuu janadiisa ka waraabiyo Aniga oo turjumay kitaabkan waxaan ilahay waydiisanayaa inuu ikhlaas iyo niyad wanaagsan igu arsaaqo. Wixii aan asiibayna waa mid xaga ilahay ka timid, wixii aan khaldayna waa mid naftayda iyo shaydaan ka timid.

Maka anigu aan turjumay buuga waxaan ku dadaalay in macnaha

iyo nuxurka kitaabka aan ku soo gudbiyo afsoomaali la fahmi karo.
Ujeedada ugu muhiimsanina waa in la fahmaa macnaha lagana faanay-
staa oo lagu dhaqmaa ee maaha in kalmad kalmad loogu fiirsado oo la
yidhaa kalmadan sidan ayaa ka fiicnayd. Taasina ha ogaado akhristuhu
Wabilaahi tawfiq

Asalaama calaykum

Buugan waxaan dhamaystiray

Maanta oo ay bishu tahay 12/3/2015



KA HOR INTA AANAD KITAABKA AKHRIYIN

Cilmi baadhis ay samaysay jamciyada midawga dhakhaatiirta maraykanka ee kolombiya, taas oo u adeegta in ka badan ifartan kun oo bukaan ayaa waxay ogaadeen; in waqtiga uu bukaanku ku lumiyo booqashada dhakhtarka uu gaadhayo inta dhaaxaysa tobant ilaa labaatan daqiiqo. Iyaga oo taas ka shidaal qaadanaya ayay waxay go, aamiyeen: sugitaanka bukaanku hadii uu ka badnaado mudadaas in gaabiskaasi yahay mid ka yimid dhinaca dhakhtarka sidaa awgeed ayaa jamciyadu waxay waajib ka dhigtay in ruuxa suga wax ka badan labaatan daqiiqo ay waajib tahay in magdhaw loo siiyo shan dollar daqiiqad kasta oo ka dheeraada waqtiga sugida ee la qorsheeyay. Bukaankuna wuxuu xaq u leeyahay inuu u adeegsado lacagtaas celiska ah si uu ugu iibsado dawada uu u baahan yahay hadii kalena uu ku qaadan karo kaash, sidoo kalena waxaa laga saxeexay dhakhaatiirta gaabiskaal la timaada in mishaharkooda laga jaro lacagtaas bukaanka loo celinayo, waa sida ay dhigtay jamciyada dhakhaatiirtu. Waxa uu cadeeyay Diktoorka William Jaakuub oo ah madaxa jamciyadu in adeega bukaanka loo qabtaa ay horumar wayn samaysa go'aankaa ka dib.

WAAQICA SHAQAALAH.

Daraasad cilmiya oo uu sameeyay machadka maanulk
iyo maaraynta ee shaqaalaha dawladu ayaa waxay ogadeen
27% shaqaalaha kamid ah waxay dib uga dhacaan waq
shaqada lagalayo
21% shaqaalaha kamid ahi waxay shaqada ka baxaan waqtigeed
oo aan dhamaan
29% waxay u badheedhaan inay shaqada dayacaan sabab la'aan
27% waxay ka caajisaan qabashada shaqada
20% waxay ka dhigaan goobta shaqada meel ay ku baashaalaan
44% waxaa is dhex gala shaqooyinkooda
26% caruurtooda ayay shaqada keenaan
30% waxaa lagu soo booqdaa goobta shaqada oo ay ku qaabilaa
dadka
26% arrimo gaar ahaaneed ayay goobta shaqada kaga sheekeeyaan
48% waxay akhriyaan mawduucyo aan shaqada xidhiidh
lahayn.



SU'AALO WAQTIKA KU SAABSAN

Su'aalahaani soo socda waxaa looga dan leeyahay in lagu qayaa so arimaha soo socda.

1. Waqtiga iyo ahmiyada uu leeyahay

Intee ayay le'egtahay dareenka iyo baraaruga loo qabo waqtigu

Garashada arimaha waqtiga lumiya

4. Garashada arimaha carqaladeeya ka faaiidaysiga waqtiga
5. Garashada waqtigii dhamaaday iyo garashada nisbada laga faaiidaysatay
6. In ra'yi lagaga qayb qaato sidii waqtiga loo maalgashan lahaa



Ujeedada aan su'aalahaan uga danleenahay waa inaad ogaano sida waaqaceenu uu yahay. Waxaan kaa codsan yaa inaad doorato jawaabta waafaqsan sida aad samayso, ma haboon inaad doorato jawaabta ka hadlaysa sida aad jeelaan lahayd inaad samayso, si ay su'aalahani u noqdaan qaar u jeedadii aan ka lahaa u xaqijiya.

Su'aalahani waa sidan:

1. Waqtigu sida aad u aragto

Waa dahab ()

Waa nolosha ()

Waa seef hadii aad goyn waydo isagaa ku goynaya ()

2. Hadii waqtii kaa lumo wuu ku werwergaliyaa

Wax yar ()

Maya ()

Si buuxda ()

3. Miyaad dareentaa inuu jiro waqtii aanad waxba qaban

Wax yar ()

Maya ()

Haa ()



4. Had iyo jeer naftaada ma xisaabisaa

Haa ()

Maya ()

Mar mar ()

5. Markii kuugu horeysay ee aad dareentay mushkilada ay leedahay waqtiga faaruqa ah

Bil ()

Bil ka hor ()

Ka yar bil ()



BILAWGA HORE

Waqtigu si dagdaga ayuu inoo dhaafaa oo waxaan shakku jirin in quraanka kariimka ah iyo sunnah Nabigu ay waqt ahmiyad wayn siiyeen oo ay cadeeyeen inuu yahay nimcooyi ugu waawayn ee ilaahay inagu manaystay (galadaystay), taawaxaa u daliila in ilaahay subxaanahuu watacaalaa ku dhaarta bilawga suurado badan oo quraanka kamida sida suurada

والليل والنهر والفجر والضحي والعصر،

Culumada tafsiirkuna waxay dhamaantood cadeeyeen in hadii ilaahay wax ku dhaarto ay tusinayso muhiimada iyo qiimaha uu shaygaasi leeyahay.

Sunnaha Nabiguna waxay cadaynaysaa qiimaha waqtigu leeyahay oo waxay qiraysaa in ilaahay dadka maalinta qiyaamaha kula xisaabtamayo qiimaha waqtiga

Macaad ibnu Jabal waxaa laga wariyay inuu nabigu yidhi: ruuxa aadamaha ah cidhibtiisu ka dhaqaaqi mayso ilaahay agtiisa ilaa la waydiyo afar shay

Wixii cimrigiisa uu ku dhameeyay

Wixii dhalinyaranidamiisii ku dhameeyay

Maalkiisa meeshii uu ka keenay iyo meeshii uu ku bixiyay

Cilmigiisii wixii uu ku sameeyay

Waad aragtaa in ilaahay si guud inoogala xisaabtamayo cimrigeena oo dhan oo hadana ilaahay si gaara inoo waydiinayo dhalinyaranimeenii, inkasta oo dhalinyaranimadu ay tahay qayb kamida cimriga, laakiin waxay leedaay qiimo gaara maxaa



ay waa waqtiga uu qofku ugu firfircoон yahay uguna xoog
an yahay.

Waqtigu wuxuu leeyahay astaamo u gaara oo ay waajib tahay
inaan basuusnaano waxaa kamida; dagdag ayuu inoo dhaafaa,
sidaa ruurtu inoo marto oo kale, wuxuu u ordaa sida dabaysha
oo kale, waqtiga kaa tagaana waligii ma soo noqdo, saacad kasta
oo dhamaata, daqiiqad kasta oo ku dhaftaa suuragal maaha
inaad dib u soo celiso, suuragalna maaha inaad badalkeeda hesho.

Maadaama uu waqtigu sidaa yahayna, waa waxa ugu qaalsan ee
aadamuuhu haysto, camal kasta oo aadamuhu sameeyana waqtiga
ayaa gundhig u ah.

Waxaan odhan karnaa waa ra'samaalka dhabta ah ee qofka iyo
bulshadaba.

Su'aal adag

Maxaad samayn lahayd hadii aad ogato in noloshaada ay ka
hadhay lix bilood oo kaliya?!!!!!!

Su'aashan waxaa laga yaabaa inay ka muuqato si xun wax u
sheegnimo naxdin leh, laakiinse wuxuu inoo iftiiminayaan
xaqiiqooyin dhab ah

Hadii aad ogaan lahayd in mudadaas koobani cimrigaaga ka
dhiman tahay; kumaad waqtigaaga la qaadan lahayd, oo sidee
baad u gudan lahayd? Oo maxay ahaan lahaayd shaqada aad
qaban lahayd? Ama arimaha aad hagaajin lahayd?

Jawaabta su'aashaasi waxay kuu iftiiminaysaa qayb dhan oo
noloshaada kamida oo kaa madoobayd.

Waxay kuu sheegaysaa inay jirto shaqo muhiima oo ay tahay inaad



dhamaysaa, saaxiib ay waajib tahay inaad la heshiiso, dad qaraab ah oo waqtii badan aanad booqan oo ay tahay inaad booqataa.

Su'aashani waxay kuu sheegaysaa inuu jiro arimaha muhiima ee aad jeceshahay inaad dhamayso inta aanad dhiman ka hor

Laakiinse nasiib daro nolosheena waxaan ku borograamin inaan wax qabadkeena dardar galino waqtiga ugu danbeeyaa. Ba qiyas imisa ayaa waqtii inagaga lumaya habdhaqanka noocan ah.

Maalin maalmaha kamida ayuu nin aan saaxiibo nahay isoo booqday wuxuuna ii sheegay in laba sano kadib uu kitaab alifayo (qorayo)

Waxaan waydiiyay kitaabkani ma yahay mid faaiido leh oo dadka anfacaya?

Wuxuu iigu jawaabay: haa

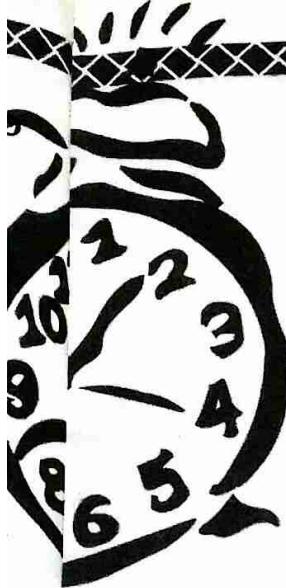
Waxaan ku idhi: oo hadaa maxaad laba sano u sugaysaa maadaama uu kitaabkani yahay mid sidaad sheegtay faaiido badani ku jirto?

Wuxuu iigu jawaabay: jawaabta caanka ah ee la yidhaahdo: waqtii igu filan ma haysto.

Kaasina waa tusaale kale oo cadaynaya dadka fikirkooda fiican dhigaya jeelka (xabsiga) waqtiga (waqtii ma haysto), mashaariicdiisa ayuu dib u dhigayaa, fikirkiisa ayuu dib u dhigayaa, shaqooyinkiisa ayuu dib u dhigayaa, maxaa yeelay ma haysto waqtii ku filan wuxuuna sugayaa waqtiga uu helayo waqtii ku filan, wuxuuna ku jiraan dib u dhig joogta ah.

Waxaan halkan ka gudagalaynaa qodobo muhiima oo dhamaantood taabanaya waqtiga ku soo dhawaw.





Qodobka 1^{aad:}

DABIICADA

WAQTIIGA



Qodobka Koowaad:

DABIICADA WAQTIKA

Waqtigu waa waxa ugu qaalisan ee nolosheena aan haysa in kasta oo aan ku takhasusnay lumintiisa, laakiinse aynan warhayn in sidaa aan nafaheena ku halaagayno.

Waqtigu waa nolosha sida ay yidhaahdeen.

Waxaa jira khuraafAAD dadka dhexdiisa ku faafay kaas oo ah: waqtI ma haysto.

Waxaad arki qaar kamida dadka oo odhanaya: maalin maalmaha kamida ayaan heli doonaa waqtI aan wax ku qabsado, maalin maalmaha kamida ayaan heli doonaa waqtI igu filan oo aan qoyskayga la qaato, maalin uun baan heli doonaa waqtI aan kitaab ku akhriyo, maalin uun baan heli doonaa waqtI aan jimicsi sameeyo.

Nin ayaa maalin igu yidhi: 24 saacadood iguma fila inaan shaqo maalmeedkayga ku dhamaystiro. Hadaba su'aasha meesha taalaa waxay tahay mushkilda ina haystaa ma waqtiga oo inagu yarbaa mise waa inaga oo aan waqtigeena nidaamin?

Arimaha la isku waafaqsan yahay waxaa kamida; mid kasta oo inaga mid ahi wuxuu haystaa 24 saacadood maalintii, qani ha'ahaado, faqiir ha, ahaado, nin faraxsan ha ahaado mid murugaysan ha, ahaado, ninka taajirka iyo ninka qashinka guraaba.

Daraasad uu sameeyay nin khabiir ah oo ku takhausay nidaaminta waqtiga ayaa wuxuu ogaaday in ruuxa caadiga ah uu waqtigiisa ku qaato fulinta arimaha hoos ku qoran



Marka laga soo qaado in ruuxa cimrigiisu yahay lixdan sano?

SHAQADA	WAQTIGA UU FULINAYO
Kidhi hada kabaha	8 maalmood
Sugida calaamadaha gawaadhida haga	Bil
Fuuliga salaanka dabaqyada (cimrigradaha)	Sadex bilood
Radanga ilkaha	Sadex bilood
Sugida basaska	5 bilood
Suuliga	6 bilood
Akhiska kutubta	Laba sano
Waqtiga cuntada	Afar sano
Shaqada	Sagaal sanadood
Hurdada	Labaatan sanadood

Arimaha kale ee daraasada lagu ogaaday waxaa kamida in qofku uu afar daqiiqo oo kaliya maalintii la hadlo xaaskiisa, daqiiqad badhkeedna uu la hadlo caruurtiisa.

Marka aan tixraacno daraasadan waxaan ogaanaynaa in ruuxa cimrigiisu yahay 80 sanadood uu 240 saacadood amase 10 maalmood uu caruurtiisa la hadlo.

Maxaa looga danleeyahay daraasadan?

Waxaan jecelahay inaan idhaahdo: mushkilada ina haysataa maaha inaga oo aan waqtii inagu filan oo aan shaqada ku dhamayno aan haysan ee waxay tahay inaga oo aan garanayn sida ugu fican ee waqtiga looga faaiidaysto oo loo qabto wixii aad doonaysay inaad qabato.

Shayga ugu horeeya ee la inooga baahan yahay wuxuu yahay inaan ka xorawno khuraafada odhanaysa waqtii ma haysto.



Waqtigu waa sida xadiidka oo kale, kolba dadaalka aad kur bixi maamulkiisa iyo nidaamintiisa iyo ka faaiidaysigiisa ayunuu qiimihiiisu kor u kacayaa

Muxuu yahay qiimaha xadiidku?!

- ◆ Qiimaha gobol xadiid ahi waa shan doolar.
- ◆ Gobol xadiida oo le'eg cagta faraska qiimihiiisu waa \$11 dollar
- ◆ Gobol xadiida oo laga dhigay irbad wuxuu noqonayaa \$355 dollar
- ◆ Gobol xadiid ah oo laga dhigay makiinado wuxuu qiimihiiisu noqonayaa \$2285 dollar.
- ◆ Gobol xadiid ah oo laga dhigay qurxinta saacada (waa dahaadhka sare ee dahabiga ee saacada midabeeya) --- wuxuu u dhigmaa \$250 kun oo dollar

Ruuxu wuxuu Shaqooyinka waawayn ee muhiimka ah qaban karaa marka uu waqtigiisa si fiican uga faaiidaysto.

Umadaha horumarkooda iyo ilbaxnimadooda waxaa lagu qiyaasaa kolba ka faaiidaysiga waqtigooda iyo nidaamintiisu inta uu le'egyahay.

Wax soosaarka ruuxa maraykanka ah iyo jabaanku wuu ka sareeyaa wax soosaarka ruuxa ku nool dalalka soo koraya , dadka ku nool dalalka soo koraya wax soo saarkoodu waa 36 daqiqadood maalintiiba.



Khasaaiska (Tilmaamaha) Waqtiga:

- ⌚ Waqtigu waa waxa ugu qaalisan ee ruuxu haysto
- ⌚ Waqtigu waa il xadidan oo kooban
- ⌚ Waqtigu badal ma laha
- ⌚ Waqtigu dagdag buu u socdaa
- ⌚ Ka faaiidaysiga waqtigu qiimihiisa ayay kor u qaadaysaa
- ⌚ Wixii kaa tagay kugu soo noqon maayo

♦ Odhaahyo hore oo khaldan

- ⌚ Dariiqada ugu fican ee aad wax soo saarkaaga kor ugu qaadi kartaa waa inaad had iyo jeer mashquul tahay
- ⌚ Hadii aad xoog u shaqayso waxaad xal u heli kartaa dhibaatooyinkaaga
- ⌚ Hadii aad doonayso shaqo si fican loo qabto adiga laftaadu shaqada qabo
- ⌚ Shaqooyin maalmeedka intooda badan uma baahna qorshe
- ⌚ Hadii aad shaqooyinkaaga si fican u qabato waqtigaaga ayaa si fican u adeegsanaysaa

♦ Xasuuso

Habeenka iyo maalintu way kaa shaqaysanayaan adiguna shaqayso wayna kaa qaadanayaan ee adiguna ka qaado



Qodobka 2^{aad:}
FAHANKA
MAAMULIDA
WAQTIKA





Qodobka Labaad:

FAHANKA MAAMULIDA WAQTIGA

1. Maamulka waqtiga waxaa loola jeedaa maamulka nafta waa sida uu ruuxu naftiisa u maareeyo.

Maaraynta waqtigu waa shaqada oo lagu maareeyo waqtiga lahaysto oo ah.

Maalintii 24 saacadood oo lagu bixiyo juhdi yar iyo waqtii yar oo waliba uu inoo soo hadho waqtii aan wax ku fikirno, waqtii aan mustaqbalka ku qorshaysano iyo waliba waqtii aan nasano.

- ⌚ Shaki kuma jiro inaan dhamaanteen ka cabanayno shaqo badan iyo waqtii yar
- ⌚ Waqtii ma haysto waa kalmad aan had iyo jeer ku dhawaaqno oo aan maqalaa
- ⌚ Mid kasta oo inaga mid ahi wuxuu jeelaan lahaa inuu helo 24 saacadood oo kale oo dheeraada taasina waa mustaxiil.
- ⌚ (Noloshan aduunyadu raaxo maleh) waa kalmad aan ku dhawaaqno kadib marka aan maalintii shaqo adag soo qabano
- ⌚ Waqtii uma haysano caruurta iyo qoyska xataa inagu ma haysano waqtii.

Hadaba si aan arimahaas oo dhan xal uga gaadhno waa inaan waqtigeena si fican u maaraynaad

3. Maaraynta waqtigu waa inaan inagu gacanta sare yeelanaa



oo aan isaga maaraynaa oo aanu isagu ina maamulin!

- ⌚ Dhamaanteen maalintii oo dhan waan shaqaynaa, laakiin yaa inaga mid ah oo sidii saxda ahayd u shaqeeyay.
- ⌚ Aad baan u mashquulsanaa: waa kalmad ay daa intiisa badani ku cudur daartaan marka ay dhacdoon shaqo looga baahnaa ay waqtigii loogu talagalay k dhamayn waayaan.
- ⌚ Shaqooyinka yar yar ee aan qiimaha badan lahayn ayaa waqtiga intiisa badan inaga qaata oo inaga buuxiya

Arimahaas oo dhan waxaa xal u noqonaya inaan waqtigeena si fiican u maarayno

4. Si aan waqtiga lumaya uga faaiidaysano

- ⌚ Ma haysto waqtii aan quraanka ku xifdiyo aad baan mashquul u ahay
- ⌚ Ma haysto waqtii aan ku akhriyo jaraaidka iyo macluumaadka guud , waxaa jira arimo ka muhiimsan
- ⌚ Ma haysto waqtii igu filan oo aan ku qoro wixii aan doonayay oo dhan, waqtigu dagdag buu u dhamaanayaan

Hadaba xalka arimahaas oo dhan waa maaraynta waqtigeena

5. Si aan uga baxno daalka iyo niyad xumada kaas oo yaraynaya wanaajinta shaqada.

- ⌚ Dhamaanteen gurigeena ayaan galabtii ku noqonaaa inaga oo caqliga iyo jidhkaba ka daalan.
- ⌚ Waan quustay waayo ma haysto waqtii aan waxaas oo dhan ku dhamaystiro.



⌚ Wanaajinta shaqadu way sii yaraataa markasta oo daalku batō.

Arin shaas oo dhan waxaa xal u noqonaya maaraynta waqtigeena ee

Xasuuoso Had iyo Jeer

Maaraynta waqtigu waa arin shaqsi oo ay waajib tahay inay duruuftaada la jaanqaado

- ✓ Baddalida caadooyinkii hore wuxuu qaadanaya waqtidheer wuxuuna u baahan yahay dadaal badan
- ✓ Ma ogtahay
- ✓ Maaraynta fiican ee waqtigaagu inay saacado dheeraada ku biirinayso noloshaada waa marka aad wanaajiso ka faaiidaysashada waqtigaaga lumaya
- ✓ Maalintii oo shan iyo tobantaqi aad waqtigaaga ku darto oo aad ka faaiidaysato waxay ka dhigan tahay inaad sanadkii 13 maalmood oo dheeraada aad ka faaiidaysatay.
- ✓ Hadii aad kordhiso oo aad 30 daqiiqo ka dhigtana, waxaad sanadkii ka faaiidaysatay 26 maalmood oo dheeraada
- ✓ Taasi waxay ka dhigan tahay in sanad walba aad bil dheeraada ku dartay.

♦ Xasuuoso

Waqtigaagu waa qayb kamida cimrigaaga ee haku lumin wax kuu faaiidaynaya mooyee wax kale.





Qodobka 3^{aad:}
ARRIMAHAWAQTIKA
LUMIYA



Qodobka Saddexaad:

Arrimaha Waqtiga Lumiya

Dhamaan ilbaxnimooyinka caalamka ka jira oo dhan waxay isku waafaqeen qiimaha uu waqtigu leeyahay. Dhamaan faylasufiyada iyo dadka xikmada leh oo dhanna waxay ka digeen waqt lumiska. Diinteeна wanaagsanina waxaan arkaynaa in habigeena suuban naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee uu si mugleh uga hadlay ahmiyada waqtiga isaga oo odhanaya

(نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ)

(Laba nimco oo dadka intiisa badani ay ku dagan yihiin waa waqtiga firaqa ah iyo caafimaadka)

Xadiiskan macnahiisu wuxuu yahay: waxaa jira laba nimco oo ilaahay dadka ku manaystay laakiin aanay uga faaiidaysanayn sidii loo baahnaa waana caafimaadka iyo waqtiga firaqa ah.

Ma jiro qof caqli leh oo waqtigiisa ku takrifalaa amase beerdareeyaa, oo saacadhiisa lumiyaa, hadii uu sidaa yeelo wuxuu ka dhigan yahay isaga oo naftiisa dilay oo kale.

Wuxuu yidhi caalimka wayn ee xasan Albasri:

يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّمَا أَنْتَ أَيَّامٌ، كُلُّمَا ذَهَبَ يَوْمٌ ذَهَبَ بَعْضٌ

الحسن البصري ..

Ina aadanoow adigu waxaa tahay maalmo marka ay maalini tagtaba adiga badh kaamida ayaa tagay. (Qofka caqliga leh waa ka waqtigiisa uga faaiidaysta si nidaamsan oo aan marnaba maalaayacni waqtigiisa ku lumin



Muxuu Waqtigeenu U Lumaa?

Hadii waqtigu uu yahay halbowlaha nolosheena, maxay tahay sababta dadka intooda badan uu waqtigu si dhib yar ugaga lumaa.

Marka aan nolosha dadka dib ugu noqono, waxaad arki inuu jiro laba arimood oo door wayn ka ciyaara in dadka waqtigooda ciyaar ku lumo waana: (qiyamka iyo caadooyinka)

akhristoow aaminaadaada waxaad ka heshay laba meelood oo muhiima.

1- Labada waalid: wixii labada waalid ay dhagahaaga ku celcelin jireen oo ah sida waqtiga loola dhaqmo iyo sidii iyaguba ay waqtigooda ula dhaqmayeen . Waxaad arki qoyska caruurtooda ku tarbiyadeeya ee dareensiinaya ahmiyada uu waqtigu leeyahay iyo sida ugu fican ee waqtiga looga faaiidaysto oo aan daqiiqad kamida loo lumin, in caruurtaasi ay dareen wayn u yeeshaan qiiamaha waqtigu leeyahay.

2- Ka labaadna waa dadka kugu xeeran sida qoyskaaga, jaarkaaga, saxaafada, hadii aan soo gaabino waa bulshada aan ku dhex noolahay

Nasiib daro labadaa arimood ee aan soo sheegnay raad wayn bay inagu yeeshaan, kaas oo noqda dhaxal culays wayn inagu haya oo inoo diida horumarka

Si aynaan goob madhan ugu wareegin, waxaan kugu waaninaya talaabooyin muhiima oo aad ku jabin karto caadooyinkaa xun xun.

Rumayn aad rumayso in waqtigu yahay waxa aad haysato waxa ugu qiiamaha badan leh.



Gudada iyo aaminaada ka sokow, waxaa jira arin kale oo surwayn ka ciyaarta luminta waqtiga taas oo ah

Fegnada taban ee nafta (naftaada oo fikir xun aad ka aaminto)

Sida ayn hore u soo sheegnay waxaad ku borograamgaraysan tahay, taadooyin xun xun oo aad ka dhaxashay qoyskaaga iyo 5 slkada kugu xeeran , brograamkan wuxuu ku aaminsiiyay iaanad awood u lahayn maamulida waqtigaaga, iyo ka faaiidaysi qiimo leh oo waqtigaaga ah.

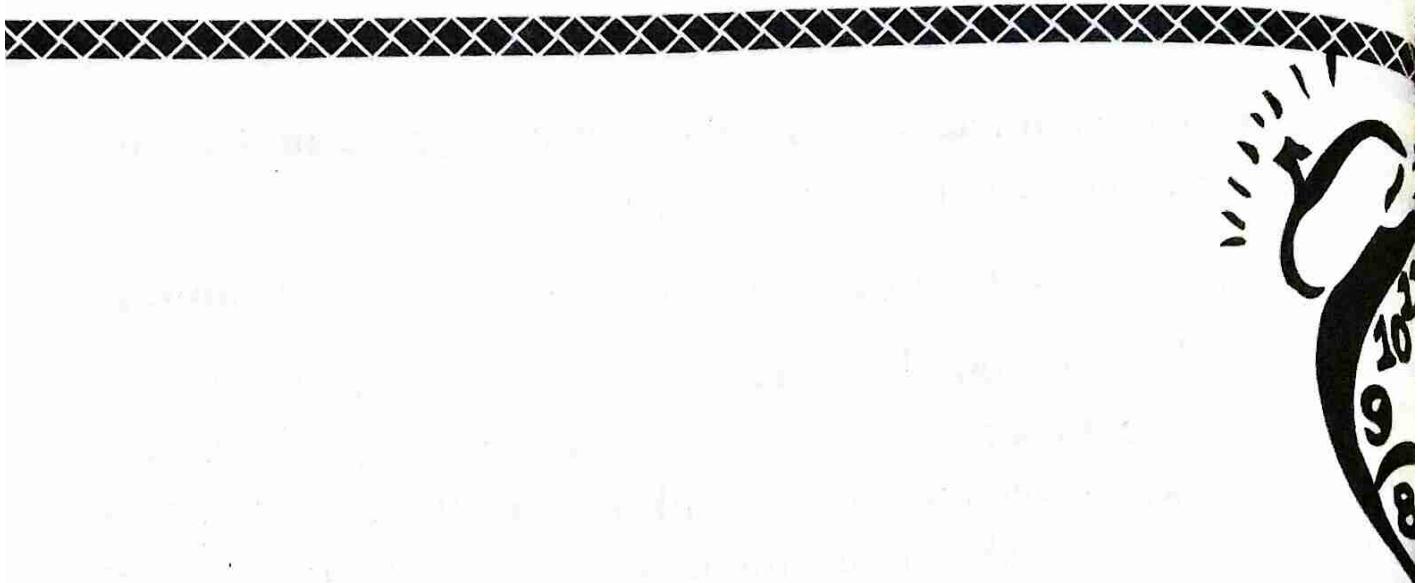
Aaminaadaa qaldan oo ku hortaagan mar kasta oo aad isku daydo inaad waqtigaaga habaysato oo noloshaadana maarayso, taas oo hamigaaga hoos u rida kuna xasuusisa dhibaatooyin aanad awood u lahayn xal u helidooda.

Waxaan ku celcelinayaas is hortaagida aaminaada qaldan iyo ka run sheegida barashada iyo dabbaqaada wixii aad baratay waa sida kaliya ee aad ku burburin karto.

Imika xaddid oo sheeg arrimaha lumiya waqtigaaga?

1.
2.
3.



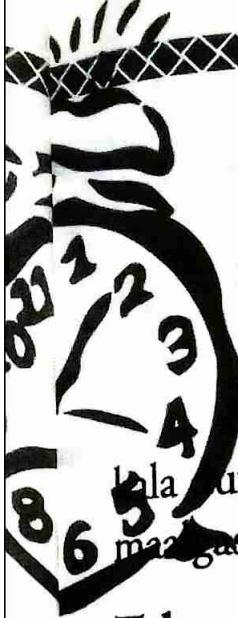


Qodobka 4^{aad:}
ARRIMAH
INOO DIIDA
INAAN WAQTIKA
MAALGASHANO



Qodobka Afraad:

Arrimaha inoo Diida Inaan Waqtiga Maalgashano



Su'aalo la waydiiyay dad fara badan oo ka shaqeeya majaalo kila duwan waxaa cadaatay in arimaha inoo diida inaan waqtiga maalgashanaa ay yihiin kuwa soo socda

Takoowaad: waa ta la xidhiidha iimaanka qofka

Waxaa soo hoos galaya Qodobadan.

1. Danbiga iyo macaasida badan
2. Xidhiidhka aan ilaahay la leenahay oo xun
3. Inaga oo nafteena aan xisaabin
4. Shaydaanka oo isku daya inuu ruuxa kala dagaalamo khayrka oo dhan
5. Dib u dhiga shaqadii maanta oo barri dib loogu dhigo
6. In la iloobo qiimaha uu waqtigu leeyahay
7. Hawada oo la raaco

Talabaad: Waa arimo shaqsi ah

1. Adiga oo aan maalin walba qorshe samaysan
2. Adiga oo aan lahayn barnaamij dhamaystiran oo noloshaada ah
3. Mushkilada shaqada iyo guriga
4. Duruufta shaqsiga ah (sida xaalada caafimaad)

5. Duruufta caruurta iyo qoyska
6. Waqtiga shaqada oo badan
7. Shaqooyinka oo is gaadhgaadha (is fuulfuula)
8. Waqtiga firaqa oo aad u cidhiidhiya
9. Shaqada oo aan waqtii sugar loo samayn
10. Maskaxda ruuxa oo aan daganayn
11. Hurdo badan
12. Dareen la'aan masuuliyadeed

Ka Sadexaad: Arrin Maamul

1. Adiga oo aan arimaha sida ay u kala mudan yihiin aan u nidaamin
2. Nidaaminta waqtiga oo daciifa
3. Qorshe fiican iyo himilo mustaqbal oo aan jirin
4. Go'aan qaadashada oo lagu dagdago
5. Dabagal la'aanta xal u helida mushkiladaha
6. Macluumaadka aad hayso oo aad u yar iyo adiga oo si xun u adeegsada

Ka Afraad : waa degaanka iyo bulshada

1. Is gaadhsiinta sida basaska oo kale
2. Degaanka kugu xeeran.
3. Dadka inagu xeeran ee xuquuqda inagu leh
4. Bulshada inagu xeeran oo aan waqtigu qiimo lalahayn



Booqashooyinka lama filaanka ah

6. Tirada dadka aad xidhiidhka la leedahay oo badan

Dadka oo ku kala duwan ixtiraamka waqtiga iyo sida loola
dhaxmayo

Xsuuso

6 Ma jiro shay ka qimo badan kabriidka cas marka laga reebo
inta ka hadhay cimrigeena.





Qodobka 5aad:

FAAIIDOOYINKA UU

LEEYAHAY WAQTIKA

OO LA NIDAAMIYAA



Qodobka Shanaad:

Ma'iidooyinka uu Leeyahay Waqtiga oo la Nidaamiyaa

Wuxuu yidhi: Kiliir oston

Waqtigaa in inteenan badani aynaan waqtigeena si
(fican uga faaiidaysan)

Dadka qaar baa khalad ka fahansan marka laga hadlayo nidaaminta waqtiga oo waxayba moodayaan in loo jeedo in waqtiga oo dhan shaqo laga dhigayo oo meesha laga saarayo waqtii nasasho iyo madadaalo. Qaar kalena waxay u malaynayaan in nidaaminta waqtigu yahay waxaan qiimo badan lahayn, sidaa daraadeed nidaaminta waqtiga wax ahmiyad ah ma siiyaan. Fahanka noocan ahina waa mid ku fiday dalalkeena carabta.

Fahankan noocan ah ee khaldanina wuxuu hoos u dhigayaa wax soo saarkeena

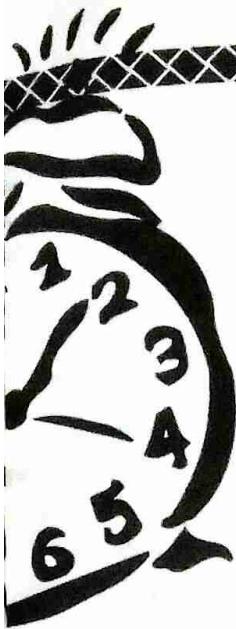
- ♦ Faaiidooyinka uu leeyahay waqtiga oo la nidaamiyaa
- ⌚ Adiga oo dareema in noloshaadu ay guud ahaan soo hagaagayso
- ⌚ Adiga oo waqtii u hela qoyskaaga, madadaalo iyo waqtii nasasho. Oo waliba waxaa kor u kacaya xubinta aad bulshadaada kaga jirto
- ⌚ Adiga oo waqtii u hela horumarinta naftaada
- ⌚ Adiga oo xaqijiya hadafkaaga
- ⌚ Wax soo saarkaaga oo kor u kaca
- ⌚ Adiga oo shaqadadaada natijjooyin fican ka gaadha

- ⌚ Adiga oo shaqadaada nooceeda wanaajiya
- ⌚ Adiga oo yareeya khaladka shaqada
- ⌚ Mishaharkaaga oo kor u kaca
- ⌚ Culayska shaqada oo kaa yaraada
- ⌚ Wuxuu kaa caawinayaa dhamaystirka shaqada oo si dagdag aad u dhamaystirto
- ⌚ Maalintaada oo si fiican aad u maaryso
- ⌚ Maalintaada oo si fiican aad uga faaiidaysato: marka aad leedahay barnaamij cad oo ah nidaaminta waqtiga waxaa kuu muuqanaya meelaha banaan ee aad rabto inaad buuxiso taasi oo keenaysa inaad waqtigaaga si fiican uga faaiidaysato

♦ Xasuuso

Ruuxa si fiican uga faaiidaysta inta ka hadhay cimrigiisa looma qabto danbigii hore uu galay, laakiin ninka xumeeyaa ka faaiidaysiga cimrigiisa inta hadhay danbigiisii hore iyo kii danbeba waa lagu qaadaa (ciqaabaa)





Qodobka 6^{aad:}

SU'AALO LA

XIDHIIDHA

NIDAAMINTA

WAQTIIGA



Qodobka Lixaad:

Su'aalo La Xidhiidha Nidaaminta Waqtiga

Su'aal:

Sideen ku ogaan karaa inta ay le'egtahay ka faaiidaysiga waqtigaygu sideese aan ku ogaan karaa ka faaiidaysi la'aanta waqtigayga?!

⌚ Jawaab: si aad u ogaato inta ay le'egtahay ka faaiidaysiga waqtigaagu inta uu le'egyahay waxaad liis ku qortaa shaqo maalmeedkaaga mudo asbuucana sidaa ku wad waxaad qortaa shaqooyinka aad qabatay oo dhan iyo waqtiga shaqo kastaa kaa qaadatay. Qor xataa arimaha yar yar ee daqiiqado waqtigaaga kamida kaa qaata waxaad arki daqiiqadahaas marka aad asbuucii isku gayso inay isku badalayaan saacado.

⌚ Maalin kasta jadwal faahfaahsan u samee oo u qaybi tirada saacadaha ee aad haysatid taas oo ah 16 saacadood

Kasoo qaad in hurdadu kaa qaadato sideed saacadood

Saacad kastana u sii qaybi afar qaybood waxaa soo baxaya 15 daqiiqo, isku qaybi hawlahaagii iyo saacadahaagii waxaa kuu soo baxaya inta saacadood ee shaqo kastaaba kaa qaadanayso

⌚ Intaa kadib waxaa fiican inaad jadwalkaaga falanqayso oo aad baadho si aad u ogaato arimaha waqtiga beerdareeya si aad meesha uga saarto. Oo naftaada aad waydiiso: miyay jirtaa fursad aan waqtiga ku nidaamiyaa si sidan ka fiican hadii jawaabta su'aashani tahay: haa wayna u badantahaye waxaa waajiba inaad fursadaas baadho.



Su'aal:

**Anigu mashquul baan ahay oo ma haysto waqtি aan
nidaamiyo**

Jawab: waxaa la sheegay in nin uu ahaa mid xaabada ka gacada, laakiin gudintii uu xaabada ku goosan jiray ayaa beeshay oo mudo aanu afaynin, ruux ayaa soo maray isaga oo geedihii goynaya wuxuu ku yidhi waxaa fican inaad gudintaada afayso. Wuxuu ku jawaabay xaaboolihii: oo miyaanad arkayn inaan mashquulsanahay oo aanan haynin waqtি aan ku afeeyo gudinta.

Ruuxa yidhaahda anigu mashquul baan ahay oo ma haysto waqtি aan nidaam ku samaysto wuxuu lamid yahay sida ninkaa xaaboolaha oo kale. Gudinta oo uu afaystaa waxay ka caawinaysaa inuu si dhaqso ah geedka u gooyo dadaal badanina aanu kaga bixin, nidaaminta waqtiguna waa sidoo kale waxay kaa caawinaysaa inaad shaqadaada si dhakhso ah u dhamsytirto juhdi yarna aad ku dhamayso.

Tanina waa qaaciido muhiima, inta aynaan beerta beerin dhulka ayaan diyaarinaa inta aynaan shaqo galina qalabkii shaqada ayaan sii diyaarsanaa, waqtiguna waa sidoo kale waxaa waajiba inaan qorshayno saacadaha maalintii waxa aan qabanayno.

Su'aal:

Shaqo kastaa uma baahna nidaaminta waqtiga, kaliya mashaariicda waawayn ayaa u baahan in waqtiga loo nidaamiyo.

⌚ Cilmi baadhis la sameeyay waxaa lagu ogaaday in arimo
yari ay sanad walba saacado badan inaga qaataan, kasoo
in guriga ilaa shaqada maalin kasta aad u socoto toban daqiiqo
oo hadana shaqada ilaa guriga aad u socoto toban daqiiqo
kale, isku gayn waa labaatan daqiiqo

Kasoo qaad inaad shaqayso asbuucii shan maalmood

$5 \times 20 = 100$ daqiiqo asbuuciiba

$100 \times 4 = 400$ saacadood bishiiba

$400 \times 12 = 4800$ saacadood sanadkii

Hadii aad waqtigaa ka faaiidaysan lahayd maalin walba
faaiido wayn baad heli lahayd

Sidee baad tobankan daqiiqo uga faaiidaysan kartaa?

Waxaa kuu suurowda inaad dhagaysato cajalad cilmi ah

Amase waqtigaaga aad maskaxda ka nidaamsato adiga oo
kolba sida ay u kala mudan yihiin u qorshaynaya

Amase dikriga ilaahay aad uga faaiidaysatid.

Su'aal:

**Anigu waan jecelahay waqtigayga inaan nidaamiyo, laakiin
dadka kale ayaan ii ogolayn.**

Sida caadada ah way dhib yar tahay in dadka kale eeda la saaro ama
duruufta la eedeyyo, laakiin ogow inaad adigu masuul naftaada
ka tahay, adiga ayaan daka kale u ogolaada inaad u noqoto meel ay
waqtigooda ku lumiyaan. Dadka si ixtiraam leh uga cudurdaaro
oo bilaw nidaaminta waqtigaaga adiga oo shaqooyinkaaga u





Waqayga sida ay ukala mudan yihiin waxaad arki doontaa in siijo cajiib ah ay kuu soo baxdo. Hadii kale oo aad sidaa yeeli wayda waxaad dadka kale u noqon doontaa meel ay waqtigooda ku miyaan.

6

Sua'aal:

Hadii aan waqtigayga nidaamiyo waxaan waayaya xoriyadayda

Maya, maya sidaa maaha, nidaaminta waqtigu ma keenayso inaad xoriyadaada waydo ee nidaamintu waa inay ahaataa mid furfuran, si aanu u noqon aalad oo kale, inkasta oo aan ku dadaalo inaan waqtigeena nidaamino hadana waxaa si lama filaana inoogu soo baxa arimo aynaan qorshaha hore ugu darsan, marka arintaasi soo baxdo waxaa waajiba inaan su'aal is waydiino ma arintii aan hore u qorshaynay qabashadeeda ayaa muhiima mise arintan imika timid, jawaabta su'aashaasi waa mid muhiim ah oo waxay kaa saaraysaa fawdadii aad ku jirtay ka hor ntii aanad waqtigaaga nidaamin.

Su'aal:

Dejinta Qorshaha iyo Hadafku miyaanay waqt lumis ahayn?

Kasoo qaad inaad u baxayso safar maalmo qaadanaya maxaad samaynaysaa? Wuxaan wada ognahay inaad safarkaaga qorshe u dejinayso oo aad diyaarsanayso alaabtaada iyo dharkaaga iyo qaar kutubtaada kamida ka hor inta aanad safarka galin, noloshuna ogow waa safar, laakiin waa safar dheer taas oo inooga baahan qorshe iyo u diyaar garaw joogta ah oo aan ku waajahno



dhibaatooyinka oo aan ku xaqijino ahdaafteena.

Waxaanad ogaataa in saacad kasta oo aad qorsha dejisaa ay kuu kaydinayso laba saacadood oo kaa lumi lahaa. Waqtigaas oo aad u adeegsan karto nasasho iyo inaad qoyskaaga la qaadato

Su'aal:

**Hadii aan waqtigayga nidaamiyo waxaa meesha ka baxaya
waqtigii nasashada iyo raaxada**

Tani waa fikrad khaldan oo nasiib daro dad badani ay rumaysan yihiin. Nidaaminta waqtigu waa caado fiican oo kuu kala nidaaminaysa waqtigaaga oo dhan oo kuu sheegaysa waqtiga shaqada, waqtiga nasashada, waqtiga qoyska, waqtiga xidhiidhka bulshada, nidaamintana ujeedada aan ka leenahay waa kor u qaadista waxqabadka iyo in qofka uu ka yaraado culayska shaqadu iyo inuu helo waqtii dheeraada oo naftiisa uu horumariyo oo uu wax barto.

Nidaaminta waqtiga loogama jeedo in shaqo uun lagu jiro waa nidaamin shay walba xataa waqtiga aad raaxaysanayso wuu ku jiraa

Tusaale ahaan waxaad doonaysaa inaad qoyskaaga waqtii la soo qaadatid oo safar u baxdiin, inta aydaan safarkaa galin ayaad sii diyaargaroobaysaa si, aanu safarkaasi kaaga khasaarint ayaad wax kasta u sii samaynaysaa

Sidaana waxaad ku faaiidaysaa dhawr arimood

1. Naftaadii ayaad u raaxaysay
2. Qoyskaagii ayaad u raaxaysay
3. Waxaa kordhaya xidhiidhka adiga iyo qoyskaaga



Su'aal:

Karayo inaan joogteeyo nidaaminta waqtiga duruufaha awgeed maxaan sameeyaa?

Ha warwarin waligaa, tani waa shay dabiici ah. Ka soo qaad haweenayda uurka leh amase haweenayda ilmo dhashay waxaa jajoo ku ah inay ilmaheeda daryeesho mudo laba sano ah amase badan oo maalintii oo dhan ay ka warhayso hadaba sidee bay waqtigeeda u nidaamisaa? Uma baahna inay jadwal qorto ee si dabiici ah ayay u nidaamisaa waqtiga daryeelka ilmaha

Waxay dejisanaysaa waqtiga cuntada, waqtiga dhakhtarka, waxay dejinaysaa waqtii ay akhrido kutubta ka hadlaysa tarbiyada caruurta, kani waa tusaale yar ee ka tusaale qaado adiguna.

Tusaale hadii aan kuu soo qaato waqtiyada safarada

Miyaad u baahan tahay inaad waqtigaaga nidaamiso mise inaad waqtigaaga ka faaiidaysato?

Dabcan faraq wayn baa u dhexeeya, anigu waxaan u baahanahay inaan waqtiga firaqa ah ee fasaxa si fiican uga faaiidaysto aniga oo dhisaya xirfadayda aqooneed sidaa awgeed uma baahni inaan jadwal sameeyo

Sidaa awgeed ha warwarin hadii ay ku soo marto duruufaha qaarkood oo kuu suuro galin waaya inaad jadwal samayso

Su'aal

Anigu ma haysto kombiyuutar aan wax ku nidaamsado.

Combiyuutarku waa aalad ku fiican nidaaminta waqtiga, laakiin taasi macnhaheedu maaha in cid kasta oo aan combiyuutar haysan ayna waqtigeeda nidaamin karayn

Taasi cudur daar ma noqonayso

Waxa kaliya ee aad u baahan tahay waa buug iyo qalin

Su'aal:

Uma baahni inaan qorshahayga ku qoro warqad anigu waa garanayaa waxa igu waajiba inaan qabto.

Ma jirto xasuus dhamaystiran hadii aad sidaa samaysana waxaa hubaala inaad arimo badan iloobi doonto oo aad iloobi doonto balamo muhiima iyo waliba shaqooyin muhiima. Waxaa fiican inaad shaqadaada iyo waqtigaagaba ku nidaamiso warqad ama kombiyuutar amase mobilkaagaba waxaad qoraalkaa ka faaiidaysaa dhawr arimood

Meesha waxaa ka baxaya cudurdaarka la yidhaahdo waan iloobay

Ka labaad: waxaa kuu dhibyaraanaya fulinta hawsha adiga oo waliba awooda saaraya, maxaa yeelay marka aad shaqadaa kuu qorshaysan waqtigeeda qabato waxaad meesha ka saaraysaa shaqo kasta oo kale ilaa aad iyada dhamayso

Su'aal:

noloshaydu waa silsilad mushkilad ah sidee baan waqtigayga u nidaamiyaa?

Nidaaminta waqtigu wuxuu kaa fududaynayaa mushkiladaha badan ee aad ka cabanaysid oo wuxuu kaa caawinayaa inaad u diyaargarawdo caqabada iyo sidii aad u xalin lahayd, taasina mushkiladii hadii aanay meesha ka wada saarin way yaraynaysaa



Su'aal:

waxaa jira asluub kaliya oo dadka oo dhani waqtigooda u min karaan?

Ma jira asluub kaliya oo dadka oo dhan kuwada munaasiba, Qoalkosta oo ilaahay abuuray wuxuu leeyahay duruufa u gaara laadaraadeed waxaa waajiba inuu naftiisa masuul ka noqdo oo naqqalisa u nidaamiyo sida isaga baahidiisa ku munaasiba

Qodobka 7aad:
NIDAAMINTA
WAQTIKA



Qodobka Todobaad

Nidaaminta Waqtiga

Mid kamida maamulayaasha ayaa isaga oo ka hadlaya shaqo maalmeedkeedkiisu ahaa ayaa wuxuu yidhi: maalintaydu waxay ahayd mid waali ah, waxaan ka jawaabay in ka badan laba iyo tobantelefoon, waxaan xaadiray sadex shir, waxaan ka jawaabay tiro fara badan oo waraaqo ah, waxaan ka jawaabay shan su'aalood oo ay leeyihiiin shan nin oo saaxiibaday ah oo xafiiskayga bilaa balan iskaga soo galay, inkasta oo aan maanta oo dhan shaqo ku mashquulsanaa hadana waxaan dareemayaan inaanan wax la taaban karo oo shaqo muhiima aanan qaban.

Maalintu waxay ka kooban tahay 86400 oo ilbidhiqsi, su'aashu waxay tahay maxay dadka qaarkood waqtigaasi ugu filaadaa inay maamulaan sharikaadka waawayn halka dad kalena iyaga oo waqtiga intaa le'eg haysta ay u qaban kari waayaan shaqooyin yar yar. Faraqa u dhexeeyaa waa ka faadiidaysiga iyo maamulka waqtiga.

Ujeedada looga dan leeyahay nidaaminta waqtigu -

waxay tahay inaad waqtiga aad haysato ee maalintii ama asbuucii u adeegsato fulinta qorshaha shaqo ee kuu yaala

♦ **Xasuuso:** *waajibka ku saaran ayaa had iyo jeer ka badan waqtiga aad haysato.*

Adigu ma haysatid in ka badan 24 saacadood maalintii amase 168 saacadood asbuucii

Si aad hadaba uga faaiidaysato waqtigaaga waxaa fican inaad qabato arimaha hoos ku qoran



Marka koowaad: Dareen Qiimaha Waqtiga

Dadka aan dareemin ama fahmin qiimaha waqtigu leeyahay waa dadka ugu waqt lumis badan, sidaa daraadeed waxaan talinayaan dhawr arimood

oo ku dareensiinaya muhimada uu leeyahay waqigu ee kaalay ilo soco

⌚ 1- Waqtiga firaqa ah waa khuraafaa ay dadka liitaa ee hooseeyaa ay dejyeen ee iska ilaali inaad kalmadaa ku celceliso. Ma jiro wax layidhaahdo waqt faaruqa.

⌚ Xasan albasri allaha u naxariistee wuxuu yidhi: waxaan soo gaadhey qolooyin waqtigoogu uu kala qaalsan yahay dirhamka iyo diinaarkooda

Daqiiqad kasta oo noloshaada kamida waxaad awoodaa inaad ilaahay caabudo oo aad tasbiixsato, ku shugrido, amase aad dadka muslimiinta ah u gargargaarto amase aad khayrka farto oo aad munkarka diido amase aad khayr barato, hadaba bal ka waran daqiiqadaasi inta ay qiimo leedahay

⌚ Waxaa jirta qaacido muhiima oo in lagu baraarugo ah taas oo odhanaysa: dadka liita ama hooseeya waqtigu wax qiimo ah lama laha, dadkaa liitaana dadka dhexdooda iyo nolosha dhamaanteedba wax qiimo ah kuma leh.

⌚ Ree galbeedku waxay waqtigooda iyo daqiiqadahooga ku qiimeeyaan doolar iyo yuurow, inagu hadii aan muslimiin nahay waxaan waqtigeena iyo saacadaheena ku qiyasnaa daacada rabi, quud xalaala oo aan kasbano amase jihaad

⌚ Saacad waqtigaaga kamida waxaad awoodaa inaad u gargaarto



niskiin oo aad caawiso mid dhibaataysan. Bal ka waran imisa ayaa waqtigaasi qiimo leeyahay oo imisa ayaad daqiqadaas keeda aakhiro heli kartaa.

62 Saaxiib oo ku dhex jir kuwa waqtigooda qimaynaya si aad dayato waxaan kaaga digayaa kuwa dayaca waqtigooda silanay kuu qabadsiin cudurkooda xun

Waxaad xasuusataa in dadka janada galaa waxa kaliya ee ay ka murugoodaan yahay saacad waqtigooda kamida oo aanay daacada ilaahay uga faaiidaysan.

Dhamaan culumada iyo dadka wanaagsan oo dhami waa dad daqiqad kasta oo waqtigooda kamida uga faaiidaysta wax anfacaya aakhiradooda iyo aduunyadooda, dadkase jaahiliinta ah amase danbiilayaashu waa dad waqtigooda dayaca

Ka labaad: Go'aan dhab ah qaado.

Dadka kuwa waqtigooda lumiya waa dad aan go'aan adag lahayn, oo inta badan aan awood u lahayn inay go'aan qaataan amase khalad ay sameeyeen dib u saxaan, taasina waa sababaha ugu badan ee lumiya waqtiga, sidaa awgeed waxaan kugula talinayaar arimaha hoos ku qoran

U firso oo dul istaag hadalka ilaahay uu yidhi:

وَأَن لَّيْسَ لِلإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

Dadka uma sugna ilaa wixii ay shaqaystaan mooyee

Mid kamida dadka maamulayaasha guulaystayaasha ali ayaa la waydiiyay: maxaa dadka u diida guusha inay gaadhaan?

Wuxuu ku jawaabay: waa hadafkooda oo aan cadayn



- ⌚ Isku day inaad qorato shaqooyinka kuu yaala oo dhan si aad qabato taasi waxay kaa fogaynaysaa warwarka iyo hamaigoo kadibna si fiican baad u seexanaysaa.
- ⌚ Xusuus qorka yari waa dariiqo aad muhiim u ah, laakiin waxaa sameeya oo kaliya dadka baraarugsan.
- ⌚ Waxaan kaaga digayaa inaad qorato barnaamij maalmeedkaag oo qoraalkiisu kaa qaato saacad buuxda oo aad hadana meel iskaga ilawdo.
- ⌚ Marka aad dejisato jadwal shaqo si aad waqtigaaga uga faaiidaysato ku sii talagal arimaha lama filaanka ah ee iman kara oo isbadal ku keeni kara jadwalkaaga.

Qodobka Sadexaad:

Arimaha mudnaanta leh si fiican u calaamadayso

Qorshaynta waqtii maalmeedkaagu waa talaabada koowaad ee nidaaminta waqtigaaga. Hadii uu kaa xumaado qorshaynta waqtii maalmeedkaagu waa sababta koowaad ee maamul xumada waqtiga, qorshaynta fiicani waxay ka hortagtaa mushkilada lumida waqtiga.

Qorshaha waqtiguna inta badan wuxuu ka bilaabmaa adiga oo diyaariya liis ka kooban shaqooyinka ay waajib tahay inaad maalinkaa qabato adiga oo shaqo kasta waqtii siinaya, laakiin su'aashu waxay tahay sidee baad u diyaarinaysaa liiskaas

1. Hor taada soo dhig liiska qorsha asbuuceedka
2. Isla waqtigaas deji liiska shaqo maalmeedkaaga
3. Ha smayn in ka badan hal liis



- Diyaari liiskaaga gaarka ah ee kugu haboon
- Liiska ku qor shaqooyinka aad qabanayso oo dhan
6. Isuu qaybi waqtigaaga iyo shaqooyinkaaga adiga oo eegaya
sida ay u kala muhuumsan yihiin
7. Miel iskugu gee shaqooyinka isku midka ah
8. Ihaas yeel shaqo kasta waqt go'an oo aad ku dhamayso
9. Dib u jeegaree shaqooyin maalmeedkaaga (meesha ka saar shaqooyinka aan daruuriga ahayn)
10. Daqiiqad kasta oo waqtigaaga kamida shaqo ha siin
11. Arimaha lama filaanka ah waqt uga tag
12. Si fiican ula dhaqan arimaha lama filaanka ah
13. Waqt nasasho u banee naftaada iyo qoyskaaga
14. Mar kastaba liiskaasi hortaada ha yaalo
15. Ku dhaqan liiskaa oo fuli
16. Ha ku talax tagin nidaaminta
17. Baro sida aad naftaada jadwal ugu samaynayso kaas oo ka kooban shaqooyinkaaga iyo waxa aad jeceshay inaad qabato u qaybi jadwalka afar qaybood oo muhiima

Sida ku cad jadwalka hoose

Tusaale

Aroorta subaxa hore oo shir aan galo	Caruurta oo aan iskuuladooda kormeer ku soo sameeyo	Telefoonada caadiga oo aan ka jawaabo	Booqashada qaraabada
Ka jawaabida telefoonada macaamiisha	Diyaarinta qoraal	Ka jawaabida iimaylada ha noqdo mid shaqsi ama mid shaqo	Qoyska oo aan geeyo meelaha lagu nasto
Dhamaystirka warbxin iyo dhiibisteeda	Qorshaynta mashruuc	Daawasho barnaamij telefeshin	Daawasho barnaamij fidyoow cilmi ah
Saacad nasasho	ciyaar	Ciyaarta komputerka	
Xaaska oo aan u raaco dhakh-tarka	Dabagal arim-aha qoyska	Kulan shaqo	akhris

Aroorta subaxa hore oo shir aan galo Caruurta oo aan iskuuladooda kormeer ku soo sameeyo Telefoonada caadiga oo aan ka jawaabo Booqashada qaraabada

Ka jawaabida telefoonada macaamiisha Diyaarinta qoraal
 Ka jawaabida iimaylada ha noqdo mid shaqsi ama mid shaqo
 Qoyska oo aan geeyo meelaha lagu nasto

Dhamaystirka warbxin iyo dhiibisteeda Qorshaynta mashruuc
 Daawasho barnaamij telefeshin Daawasho barnaamij fidyoow cilmi ah



1. Afraad Nasasho ciyaar Ciyaarta komputerka

2. Ama ka oo aan u raaco dhakhtarka Dabagal arimaha qoyskaa
3. Balan shaqo akhris

4. Jadwal tan waxaa fiican inaad kula dhaqanto si furfurnaani ku
5. jirtsuu u noqdo mid adiga kugu haboon adiga oo xisaabta
6. daraya arimaha lama filaanka ah ee soo bixi kara, waxaan
lugu talinayaa: inaad shaqooyinka ku jira jadwalka wada fuliso
oo shaqo kasta aad dhamayso ka hor inta aanad u gudbin ta ka
danbaysa.

Ta afraad: U Xilsaarasho Waxtar Leh

Inaad shaqada qof kale u xilsaarataa waa dariiqa guusha lagu gaadho, marka aad waqtigaaga nidaaminayso waxaa fiican inaad qabato shaqooyin badan isla waqtii kaliya waa hadii aad kartu inaad adeegsato xilsaarashada waxtarka leh.

Waxaa waajiba inaad barato sida shaqada qof kale loogu xilsaarto Hadii aad tahay maamule u xilsaaro qayb kamida shaqooyinkaaga shaqaalahaaga, hadii aanad maamule ahayna raadi qof kale oo kaa dul qaada shaqooyinkaaga badh kamida

Saaxiibkaa ayuu qofkaasi noqon karaa, ama caawiyahaaga, xaaskaaga, mid kamida caruurtaada ama cid kasta oo ku agjoogta

Si aad u barato cilmiga xilsaarashada raac taloooyinka hoos ku qoran

Maxay tahay arimaha aad cid kale u xilsaaranaysaa?

Marka aad shaqooyinkaaga u qaybiso sadexda ugu muhiimsan oo ah A) B) C) taasi waxay kuu dhib yaraynaysaa inaad doorato

shaqooyinka ay suuragalka tahay inaad cid kale u xilsaarato

Waxaa suuragal ah inaad arimaha ku jaangayso adiga oo ee eegaya ahmiyada uu leeyahay oo kala ah sida hoos ku cad

- Sida ay u kala muhiimsan yihiin.
- Sida ay u kala dagdagsan yihiin.

Marka aad sidaa u qaybiso shaqooyinku waxay u qaybsamayaan afar qaybood

1. Arimo muhiima oo dagdag in loo qabto ah

Arimahan waxaad siinaysaa mudnaanta koowaad

2. Arimaha aan muhiimka ahayn laakiin dagdag in loo qabto u baahan

Arimahan waxay qaadanaysaa darajada labaad ama sadexaad waxaa fican inaad cid kale u xilsaarato

3. Arimo aan muhiim ahayn qabashadoodana dagdag loogu baahan yahay .

Arimahani waxay qaadanayaa darajada (D) waxaana fican in cid kale aad u xilsaarato

4. Arimaha aan muhiimka ahayn aan dagdagna loogu baahnayn

Arimahan waxaa waajiba in cid kale loo xilsaarto



Shanaad: Nidaaminta goobta shaqada

1. Shali nidaaminta qolkaaga

Qolkaaga ha yeesho meelo ban banaan oo kuu suuragalin kala inaad dhex socsocon karto oo qolkaaguna ha ahaado ah nadiifa.

2. Qolkaaga ha dhigin wax kale oo aan ka ahayn waxa aad qabanayso

Ama waxa aad maalinkaa maanta aad u baahantahay qabashadiisa mooyee. Alaabaha kale waa inaad dhigtaa khaanado u gaara ama maktabada ama boorsada ama khasnada dhexdeeda amase hadii aan loo baahnayn salada khashinka

3. Xafiiskaagu ha yeesho iftiin ku filan

4. Iska hubi in kutubtaada taala Xafiisku ay si fiican u habaysan yihiin

Kutubta wixii isku mawduucaba dhinac isku raaci, kutubta aad had iyo jeer adeegsatana meel gaara dhigo

5. Khasnadaada si fiican u nidaami

6. Faylashaada si fiican u habee

⌚ Faylashaada u habee sida ay u kala muhiimsan yihiin

⌚ Shaqo kasta fayl u gaara u samee, oo dhex dhig wax kasta oo ku lugleh shaqadaas

⌚ Ha iloobin inaad shaqo kasta oo muhiima oo dagaga aad fayl gaara u samayso oo dhig meel ay gacantaadu gaadhi karto

⌚ Shaqooyinka fudfudna u samee fayl u gaara ee darajada

sadexaad ah kuwaasoo ay fiican tahay inaad qabato waqtigaada
luma oo boorsadaada dhig.

⌚ Waxaa daruuri ah inaad Tusmo u samayso faylashaada
ay tiradoodu badato

7. Salada khashinku waa muhiim

Ka takhalus shay kasta oo aan muhimad kuu lahayn oo aanad
dib danbe ugu baahnayn.

Ka Lixaad: Shaqooyinka hortaada yaala si fiican awooda u saar.

Marnaba maskaxdaada yayna kaa baahin, marka aad shaqo
bilawdo si kaamila u dhamaystir. Hadii aad aragto maskaxda oo
baahaysa naftaada xasuusi faaiidada ay leedahay shaqadan aad
gacanta ku hysaa inta ay le'egtahay. Wuxaa ku dadaashaa inaad
ka adkaato caajisnimada.

Ka todobaad: Baro kalmada Maya

Ruux kasta oo doonaya inuu waqtigaaga kaa lumiyo ku
dheh maya, ka firso inta aanad Haye odhan oo aanad jadwalka
shaqadaada galin arimo aan muhiim ahayn, hana ka biqin
cadhada dadka aad Maya ku leedahay mudo kadib waxaad arki
iyaga oo shaqadaada la dhacsan ugu danbayna adiga ayaa ah kii
ka faaiidaysta kalmada Maya

Ka Sideedaad: ha ku celcelin shaqada

Imika laga bilaabo baro inaadan ku celcelin arinka in ka
badan hal mar, marka aad shaqo bilawdo ha u boodin mid kale oo



hadana ha ku soo noqon tii hore sidaa hadii aad samayso waxaad celcelisay dadaalkaagii oo waxaa kaa lumaya waxqabadkii

Kaagaalaad: Qorshaha caqli galka ah

Inta aanhad bilaabin qorshaha, waraaqahaaga si fican u nidaami marka aad hadaf iyo qorshe dajinayso ha noqdo mid waaqica lu salaysan. Ku celcelinta qorshuhu waxay ka dhigantahay waqtii kale oo kaa lumaya, hadafyadaada nidaami(hadaf noloshaada guud ahaanba, hadana hadaf marxaladeed, hadana hadaf dhaw) oo ka yeel mid aan waligaa kaa faaruqin. Marka aad sidaa samayso waxaad dareemi faraq aad u wayn.

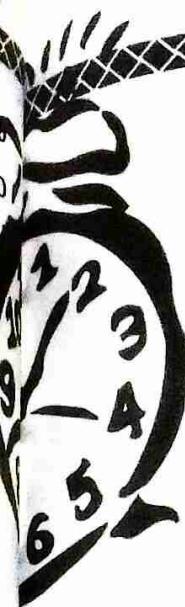
Ruuxa aan garanayn meesha uu u socdo wuxuu ku danbeeyaa meel aan la garanayn. Marka aad hadafkaaga si cad u xaddido waxaa fican in shaqo kasta oo aad qabanayso aad Is waydiiso shaqadani ma igu dhawaynaysaa hadafkayga mise way iga fogaynaysaa mise way iga joojinaysaayoo iimana dhawaynayso igamana fogaynayso. Shaqadaa waa inaad samaysaa oo kaliya marka ay hadafkaaga kuu dhawaynayso

Ka tobnaad: Si xikmadleh ula dhaqan Xafladaha bulshada

Xafladaha bulshada waa albaabka laga galoo barashada dadka muhiimka ah, sidoo kalena waxay kamid tahay meelaha lagu lumiyo waqtiga waa hadii aad si xikmad leh ula dhaqmi waydo, sidaa awgeed waxa aad u muhiima inaad dhacdooyinka bulshada ku eegto eegmo cilmiyaysan, waxaa jira munaasabado aad ka cudurdaaran karto adiga oo aan cidna dhibayn, waxaa jira

munaasabado aad dad wakiilan karto, waxaa jira munaasabado aad xaadiri karto, laakiin aad ka idan dalbi karto mudoo gaaban gudahood. Waxaa muhiima uun inaanay xafadahaas noqonin bad wayn aad dhix muquurato.





Qodobka 8^{aad:}

MARXALADA FULINTA



Qodobka Sideedaad: MARXALADA FULINTA

Marxaladani waa ta kuu suuragalinaysa inaad ka gudubto nolosha fawdada ah ee is dhix yaaca ah una gudubto no habaysan oo nidaamsan.

Qorshe fiican oo aad dejisaa wax macno ah samayn maa hadii aan la fulin hadii kale wuxuu iska noqon yididiilo kaliya. Waxaa muhiima inay isku miisaanaadaan qorshaha iyo fulintu.

Arinka koowaad: Qorshayaal ku caawinaya marka aad ku jirto marxalada fulinta:

- ⌚ Ku bilaw marka hore arimaha ad adag ee aanad jeclayn.
- ⌚ Shaqada ugu muhiimsan qabo waqtiga aad xoog u firfircoontahay
- ⌚ Iska yaree shaqooyinka aan qiimaha badan lahayn inta aad karto
- ⌚ Meesha ka saar shaqo kasta oo aan muhiim ahayn
- ⌚ Shaqooyinka aan muhiimada badan lahayn qabo waqtiyada aanad aad u firfircoonayn.
- ⌚ Shaqooyinka aan muhiimka ahayn u samee fayl gooni ah oo qabo waqtiga furaaqaha ee maalintaada

◆ **Xasuuso:** *dadka intiisa badani waxay waqtigooda 30%- 60% ku qaataan shaqooyin aan muhiimka ahayn*

Shaqadu si kasta oo ay u adag tahay marka aad bilawdo ayay noqonaysaa mid fudud

◆ **Xasuuso:** *wax loo dhigaa ma jiro dhamaynta shaqada.*





Qodobka 9^{aad:}

DABAGAL

**(wixii aad fulisay oo dib
loo dabagalo)**

QODOBKA SAGAALAAD: DABAGAL

(wixii aad fulisay oo dib loo dabagalo)

Qorshe aan fulin wadani waa waa yididiilo kaliya waana wa lumis

Fulinta aan dabagalka lahayna wax faaiido ah malaha

Dabagalku waa adiga oo is barbardhiga wixii aad qorshaysay iyo wixii kuu qabsoomay si aad u ogaato faraqa labadooda

Si looga fogaado khaladaadka oo loo helo taloooyin wax tar leh

Dabagalka waxtarka lihi waa

1. **Dagdag:** waa in wax loo dabagalaa sida ay arimuhu u kala horeeyaan iyada oo fulini la socoto
2. **In waqtii loo sameeyo oo la joogteeyo:** waa in dabagalku noqdaa mid joogta ah oo aan kala go, lahayn oo la ururiyaa natijjooyinka waqtiyo kala danbeeya oo waafaqsan sida qorsha loo dejiyay si loo daweyyo gaabiska marxalad kasta ka soo baxa
3. **Dabagal dhaqaale:** waa inaan waqtii lagu lumin waxaan mutaysan waxaan u qalmin oo aan faaiido ka soo noqonayn
4. **Dabagal Hagaajineed:** dabagalka ujeedadisu waa inaanu noqon oo kaliya mid loogu talagalay in wax lagu ciqaabo balse waa inuu noqdaa mid wixii qaldamay lagu daawaynayo
5. **Dabagal furfur:** waa inay ahaataa mid waafaqsan qorshaha oo la jaanqaadaya duruufta

Dabagalka maamulka waqtigu waxaa looga jeedaa mabada, kaliya oo ah mid khatar ah kaas oo ah

In dib loogu noqdo waqtiga in la falanqeeyo



dooyinka hore ee xun xuni dagdag bay u soo noqdaan
 aa la ogaaday dhibaatooyinka ka hor yimaada fulinta qorshe
 aaneedku dadka intooda badan waxay ka dhigaysaa inay dib
 ug³ m⁴ qdaan caadooyinkii hore ee xunxumaa.

Waa muhiima in waqtigaaga aad falanqaysid sadex bilood
 oo kasta amase lix bilood oo kasta oo hadana aad dib u eegtaa
 sanalku marka uu dhamaado

Afar ilaa lix asbuuc kadib qorshahaaga, waxaad adeegsataa
 waqtigaaga dib u baadh si aad u ogaato waqtiyada aad si fiican
 uga faaiidaysatay iyo waqtiyada aad wali u baahan tahay inaad
 tababar u qaadato

Kitaabkan ka dhig mid gacantaada ku jira

Oo aad dib ugu noqoto marka aad u baahato oo aad waliba
 dalbato caawimo hadii aad u baahato

Ugu danbayn: bilaw fulinta wixii aad baratay

Imika bilaw oo dib ha u dhigin

Raac talaabooyinkii aad soo baratay

Si aad himadaada (hamigaaga) kor ugu qaado oo aad u noqoto
 mid u qalma inuu wax hogaamiyo ku baraarug arimah soo socda:

Go'aan adag qaado inaad noqoto maamule waqtii oo fiican
 meeshana ka saar dib u dhig iyo waqtii luma

⌚ Dadka kuu dhawdhaw u sheeg go'aankaaga si ay kuu caawiyaan

⌚ Maskaxdaada ka sawiro adiga oo noqday maamule waqtii oo
 xariif ah



- ⌚ Ku dhaqan jadwal maalmeedka aan kor ku soo sheegnay ka dhig dhaqan maalmeedkaaga
- ⌚ Habeenkii hore u seexo, aroortiina hore u toos, caqliga koo waa mid aad u soo jeeda aroorta hore e,
- ⌚ Talaabo kasta inta aanad guda galin, diyaarso agabka aad baahan tahay oo dhan (computer, qalin, mastarad, fayl, taasi waxay kaa fogaynaysaa in maskaxdaadu ay baahdo oo waqtii kaaga lumo baadhitaanka alaabaha kaa lumay.
- ⌚ Mashaariicda waawayn u qayb qaybi mashaariic yar yar oo fuli qayb qayb ilaa inta aad ka dhamaynayo
- ⌚ Adeegso istiraatijiyada tobanka daqiiqo, hadii uu jiro shaqo ay tahay inaad fuliso, laakiinse naftaadu jeceshahay inay dib u dhigto oo ay ka yara meeraysato naftaada waxoogaa u raaxee kadibna shaqada bilaw mudo toban daqiiqo ah oo kaliya oo sidaa ku wad marka aad ku soo noqoto shaqada waxaad ugu soo noqoni si aad u dhamaystirto oo waxaa meesha ka baxaya culayska uu leeyahay bilawgu. Bilaabitaanku had iyo jeer wuu adag yahay.
- ⌚ Adeegso awooda barnaamij shaqsiyeedka, maalin kasta naftaada u sheeg inaad tahay maamule waqtii oo fiican oo aad awoodo inaad si fiican ula tacaamusho noloshaada. Ku celcelinta fariintani in ka badan hal mar wuxuu ka dhigayaa caqligaaga hoose inuu kaa caawiyo xaqijinta wixii aad niyootay



Nafartaada had iyo jeer u sheeg

Anigu waqtigayga waxaan ula dhaqmaa si nidaamsan

Anigu waxaan u horumarayaa si nidaamsan oo
wanaagsan

Anigu waxaan waqtigayga u isticamaalaa si wanaagsan oo
nidaamsan

⌚ Adeegso awooda 21 taas oo ah inaad tababar ku qaadato caadada nidaaminta waqtiga mudo 21 maalmood ah(barnaamij shaqsiyeedka, istiraatijiyyada maalmaha tobanka ah, jadwalka mudnaanta)

Ku dhaqan mudo 21 maalmood oo is daba jooga waxaad ogaan doontaa arimahaas oo noqday qaar ku sugaran maskaxdaada oo samayntooduna caado kuu noqdo.

Adigu waxaad tahay maamulaha waqtigaaga:

Noloshaada ula dhaqan si xirfad leh, naftaada u sheeg inaad awood u leedahay inaad naftaada maamusho iyo maalmaha, baro oo naftaada ku hubee xirfada maamulka waqtiga wixii aad barataynta dabaq.

Waliim jasim wuxuu yidhi: hadii aad jeceshay guul sare u dhaqan sidii oo aad heshay oo kale

Marka aad u dhaqmayso sida adigii oo xirfad leh waxaa gudaha naftaada ku abuurmaya mabaadi, I iyo qiyamka xirfadlayaasha waxaana caqligaaga hoose ku samaysmaya sawirka aad jeceshahay inaad noqoto.

Waaqica sii sawiro

Baro fursadaha taagan iyo arimaha kaa hor taagann

Baro meelaha aad ku fican tahay iyo meelaha aad ku xuntahay

Ka faaiidayso waqtigaaga oo dhigo hadaf oo xaddu
mudnaanahaaga oo dhigo shaqooyinkaaga oo waqtii ayuu
dhamaadaana u deji

Anigu waxaan ahay maamulaha waqtigayga

1.
2.
3.
4.

◆ **Xasuuso** (shaqada baatool isteeshinku maaha inay shidaalka
dhamayso balse waa inay soo saarto shidaal

Adiguna ku dhaqaaq qiimaynta wax qabadkaaga oo ka dhig
shaqadaada sidii oo aad tahay baatool isteeshin





Qodobka 10^{aad:}
TUSAALOOYIN
MAAMULIDA
WAQTIGA



QODOBKA TOBNAAD.

Tusaalooyin Maamulida Waqtiga

Maxaad waqtiga ka aaminsantahay

Sheeg jumladaha hoos ku qoran kuwa saxda iyo kuwa khaldan adiga oo u cuskanaya waxqbad maalmeedkaaga.

Ka run sheeg jawaabtaada cidina jawaabtaada arki maysee.

Imtixaankan adiga ayuu khaas kuu yahay si aad u garato aaminaadada saxan ama khaldan ee aad ku maamusho waqigaaga.

No	Jumlada	Sax	khalad
1	Ma jiro ruux haystaa waqtii ku filan		
2	Dadka intooda badan waxay la dhib qabaan shaqooyin tiro badan oo ay hayaan		
3	Maamulayaasha jooga boosaska sare ee shirk-aduhu sida badan waxay qaataan go'aano sax ah		
4	Shaqqadadaadu waa mid aad u wanaagsan laakiin malaha nidaam cad		
5	Waqtiga oo si fican loo maamulaa wuxuu yaraa waqtiga shaqo kastaa qaadanayso		
6	Dadka intiisa badani waxay awoodaan inay xaliyaan mushkiladaha la xidhiidha waqtiga iyaga oo dadaal badan shaqada ku bixinaya		
7	Xilsaarashada shaqadu waxay kuu kaydisaa waqtii badan oo badh kamida masuuliyadaadana way kaa fududaysaa		
8	Inta badan shaqo maalmeedku uma baahna qorshe, dadkuna si fican uguma guulaystaan xataa hadii ay isku dayaan		



	Dadka firfircoon ee shaqooyinka adag ku mashq-uulaa waxay gaadhaan natijjooyin fiican		
10	Maaha mid muhiima inaad hadafkaaga qorto waxaad ku kaaftoomi kartaa inaad taqaanid		
11	Hadii aad doonayso inaad shaqada si fiican u qabato waxaa fiican inaad kaligaa qabato		
12	uuragal maaha inaad shaqadadaada u kala toreysiiso sida ay u kala mudan tahay oo aad hadana fuliso		
13	Natiijjooyinka aad inta badan xaqiijisaa waxay ka dhashaan shaqo yar oo muhiima oo aad qabato		

Watiga maxaad ka aaminsantahay

Waad fahmi kartaa inaanay jirin jawaabo inta badan sax ah oo
lagaga jawaabo su'aalahan oo kale

Laakiinse waxaa jira jawaabo maamulka waqtiga kaga haboon
kuwa kale oo marka la eego aragtideena

Jumladaha soo soo socdaa waa sax

1,2, 5, 8, 10, 11, 15,

Jumladahana waa khalad

3, 4, 6,7,9, 12,13, 14,

Kadib markii aad baratay jawaabaha saxda ah iyo kuwa khaladka
waxaad awoodaa inaad jawaabo shaqsi ahaan kuu gaara aad
waqtiga u dejiso

Jawaabta 14- 15 waa jawaabo sax ah (adigu waqtigaaga si fiican



baad uga faaiidaysataa

Jawaabta (12-13) waa jawaabo sax oo mid la aqbali karo ah

(waxaa waajib ah inaad dib u firiso fikirka aad waqtiga aaminsantahay)

Jawaabaha ka horeeya numberka tobnaad waa jawaabo hadii yidhaahdo waa sax noqon kara jawaab aad u daciifa

(aaminaado badan oo waqtiga laga qabaa maaha qaar sax ah taasina mushkilad ayay kuu keenaysaa)

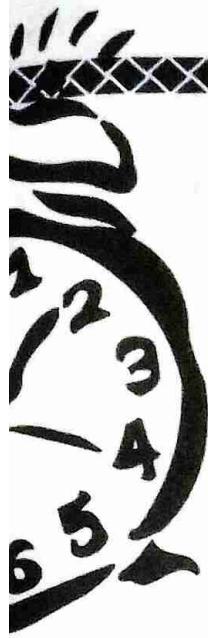
♦ **Xasuuso** (waxaa jira sadex dariiqo aad waqtiga u adeegsan karto si fican

- 1- Iska dhaaf shaqo kasta oo aan muhiim ahayn
- 2- Raadi cid kale oo shaqadaada kuu qabata
- 3- Shaqada u qabo sida ugu fican ee aad u qaban karto

Sidee baad waqtigaaga u maamuli kartaa

Kaga jawaab su'aalahan hoos ku qoran afarta jawaabood mid kood (had iyo jeer, marmarka qaarkood, wax yar, dhif (nadir)





Gunaanad:
WAQTIGU WAA
NOLOSHAA



GUNAANAD:

Waqtigu Waa Nolosha

Imika maadaama aad ogaatay qaabka ugu fiican ee loo adeegsado waqtiga waxaad xasuusataa in waqtigu yahay waxa ugu qiimah badan leh ee aad haysato, waxa ugu wayn ee inaad maalgashato aduun iyo iyo aakhiraba uu yahay, waa mustaqbalkaaga waa waqtigaaga jooga imika

Lumida aad waqtigaaga lumisaa waa noloshaadii oo aad lumisay iyo adiga oo ku gabood falay himiladaadii iyo yididiiladaadii

Nabigu xadiis shariif ah wuxuu ku yidhi waqtiga ayaa hadlaya:

يَا ابْنَ آدَمَ اِنَّا يَوْمَ جَدِيدٍ وَعَلَىٰ عَمَلِكَ شَهِيدٌ فَاغْتَمَنْتَ فَبَأْنِي لَا اَعُودُ إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

(*ibnu aadamoow anigu waxaan ahay maalin cusub camalkaagana markhaati baan ka ahay iga faaiidayso maxaa yeelay masoo noqonayo ilaa maalinta qiyaamaha e*)

Wuxuu yihi imaamka way nee ibnul qayim;

(waqtiga oo la lumiya wuu ka daran yahay dhimashada, maxaa yeelay lumida waqtigu ilaahay iyo maalinta qiyaamaha ayay kaa go,ysaa laakiin dhimashadu aduunyada iyo dadkeeda ayay kaa go,ysaa) hadalkaa waxaa yidhi ibnu qayim allaha u naxariistee.

Waqtigaaga ula dhaqan si dhab ah oo go'aan adag leh oo awood leh

Ibnu mascuud ayaa wuxuu yidhi (uma murugoon waligay sida aan u murugooday maalin ay qoraxdeedu dhacday oo cimrigaygu nuqsaamay oo aan camalkaygu siyaadin



Adlegso istiraatijayadihii aan kor ku soo sheegnay si aad
 tigaaga u nidaamiso. Aqoontu kaligeed waxba ma tarto
 yidhi faylasuuf ree jarmala oo la yidhaahdo Juuta (waxaa
 inaad dabaqdo oo aad ku camal fasho wixii aad baratay si
 aad ug biirto kooxda guulaysatay kuwaas oo dareemay qiimaha
 waqtiya iyo hadafkeeda iyo dumuuxdeeda
 walalkayga aan jecelahayoow

6 Maantu waa Barridii aad naftaada ka balan qaaday inaad shaqo
 badan qaban doono

Wuxuu yidhi abuubakar sadiiq isaga oo cumar binu khadaab
 waaninaya (waxaa jira camal ilaahay maalintii aqbalo oo aanu
 habeenkii aqbalin waxaa kale oo jira camal ilaahay habeenkii
 aqbalo oo aanu maalintii aqbalin

Cumar cabdilcasiiis wuxuu yidhi: (habeenka iyo maalintu way
 kaa shaqaysanayaan adiguna ka shaqayso)

Salafkii hore ayaa yidhi (ninka maalin waqtigiisa kamida ku
 dhameeya waxaan ka ahayn waajib uu gutay ama xaq uu gutay
 amase sharaf uu dhagaxa u dhigay amase mahadnaq uu helay
 amase khayr uu aas aasay amase cilmi uu bartay ninkaasi waa nin
 maalintaan ku caasiyoobay)

Abuubakar Binu Cayaash wuxuu odhan jiray (hadii midkiin uu
 hal dirhum ka lumo waxaa laga yaabaa in maalintaas oo dhan
 uu yidhaahdo dirhum baa iga lumay mana xasuusto cimrigiisa
 tagaya oo ma yidhaahdo: cimrigaygii baa tagay

Waxaa jiray qoom ilaahay leeyahay oo waqtigooda u dagdaga, oo
 saacadaha ilaaliya, oo cibaadada ilaahay joogteeya sidaa awgeedbaa
 waxay qabteen shaqooyin waawayn cimri gaaban waxaa kamida



imaamka wayn ee abuu zakariyaa binu sharaf Alnawawi wuxuu
dhintay isaga oo shan iyo afartan jir ah wuxuuna ka tagay kub
hadii loo qaybiyo cimirgiisii uu noolaa maalin kasta waxaa ki
soo hagaagaysa afar bog. Side buu hadaba arintaa u awood
dhagayso isaga oo kuu jawaabaya oo ku leh

Laba sano oo kaamila ma dhigin dhinacayga dhulka... wuxuu
dul seexdaa kitaabka inaguna waxaan seexanaa seexasho lamida
tii asxaabul kahfi

Khadiib Albaqdaadi ayaa wuxuu yidhi: waxaan maqlay Cali
binu Cubaydulaahi binu cabdilqafaar ee luqada ku takhasusay
isaga oo ka waramaya Maxamed Binu jurayr aldabari oo ku
dhintay sadex iyo sideetan sano, Afartan sano oo cimrigiisa
kamida ayuu maalin kasta wuxuu qori jiray afartan waraaqood.
Taas macnaheedu waxay tahay in ku dhaw 584000 oo warqadood.
Qofku wuu yaabayaa marka uu arko tirada intaa le'eg ee aan wali
lagu arag taariikhda aadamaha, laakiinse marka aad ogaato sida
uu ugu lexejeclo badnaa waqtigiisa daqiiqadaha waqtigiisa xataa
waqtigii uu geeriyo onayay waad la yaabi doontaa

Abulwafaa binu cuqayl alxanbali albaqdaadi ee dhintay sanadkii
513 ee hijrada (aniga iima banaana inaan lumiyo saacad
waqtigayga kamida xataa hadii uu carabkaygu ka daalo akhriska
oo ishaydu akhriska ka daasho fikirkayga ayaan ka shaqaysiiyaa
waqtiga aan nasanayo aniga oo jiifa , marka aan kacana waxaan
qoraa wixii maskaxdayda ku soo dhacay. Aniga oo cimrigaygu
sideetan kor u dhaafayna waan ka dadaal badanahay markii aan
labaatan jirka ahaa.

Wuxuu odhan jiray: waxaan ku dadaalaa inaan soo gaabiyo
waqtiga aan wax cunayo aniga oo cunaya unto jilicsan si aanan
waqtii iigaga lumin calaliska si aan waqtii ugu helo wax akhriska



aan u helo faaiido aan qoro

umka abuul wafaa cali Binu cuqayl wuxuu gaadhey heer waqtiga ilaaliyo heerkii ugu sareeyay taasi oo keentay inuu alif kitaabkii ugu waynaa ee dunida soo mara waa kitaabka lagu magacaabo funuun alfunuun oo ka kooban sideed boqol oo mujalad.

6 Ardaygu inuu macalinkiisa ka badiyo ayaa la arkaa

Kani waa imaam abulfaraj cabdiraxmaan binu cali binu maxamed aljawsii oo arday u ahaa ibnu caqil oo dhintay sanadkii 597 hijrada wuxuu leeyahay: labadayda gacmood waxaan ku qoray labakun oo mujalad waxaana gacantayda ku toobad keenay boqolkun oo qof waxaana gacantayda ku islaamay labaatan kun oo yahuudi iyo masiixiyiin ah

Waxaa kale oo yidhi: hadii aan idhaahdo waxaan akhriyay labaatan kun oo mujalad ama ka badan aniga oo wali daalib cilmi ah.

Sheekha qoray kitaabka la yidhaahdo Alkuna wal alqaab wuxuu yidhi : qalimadii uu wax ku qoray ibnu jawsii ayaa wax badan laga soo ururiyay wuxuuna ku dardaarmay in biyo lagu kululeeyo kuwaasoo oo loogu maydho dhimashadiisa kadib waana la sameeyay biyihii way ku filaadeen waliba dheeraad baa ka soo hadhay.

Waxa uu yidhi Ibnu qayim Aljawsii: khasaaraha ugu wayni waa laba; khasaaraha qalbiga iyo ka waqtiga, khasaaraha qalbigu waa adiga oo aduunyada ka doorta aakhirada, khasaaraha waqtiguna waa amalka oo aad dheerayso, labada khasaaraba waxaa kulansaday waa hawada oo la raacyo iyo amalka oo la dheereeyo.



Xasan albasri wuxuu yidhi: u degdeg ajashaada hana odhah bari adigu garan maysid goorta aad ilaahay xagiisa u soconay ee

Rasuulkuna naxariis iyo nabadgelyo korkiisa ha ahaatee wuxuu yidhi: waxa kaliya ee ahlu januhu ay ka shalaytamaan maanta ay janada galaan kadib waa saacad dhaافتay iyaga oo aan ilaahay xusin

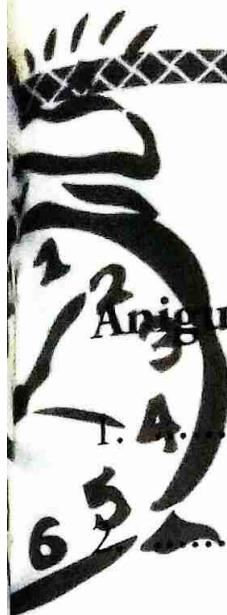
Cumar ibnu khadaad wuxuu yidhi: Anigu waan nacaa inaan arko mid kiin oo iska faaruqa (waqtii madhan haysta oo aanu waxba qabanayn) oo aan camal aduunyana haynin mid aakhirana haynin.

Cumar Cadilcasiis ayay qaar walaalihiis ahi la taliyeen oo ay ku yidhaahdeen (hadii aad iska nasan lahayd way fiicnaan lahayd) wuxuu ku jawaabay: oo hadii aan nastro ayaa shaqada maalintaa iga gudaya. Waxay yidhaahdeen: Bari qabo shaqada aad maanta qaban lahayd. Wuxuu yidhi: waxaa I daaliyay shaqada maalin kaliya aan qabto balse ka waran hadii shaqada laba maalmood ay iskugu kay biirto.

Waqtigu waa nolosha, ninka waqtigiisa dayaca noloshiisa ayuu dayacay, waxaa wax lala yaabo ah inaan aragno dad waqtiyadooda ku ciyaaraya oo ciyaar ku luminaya, oo sanaduda ay dhaafayaan oo aduunyada ka tagaya iyaga oo wax raad ah aan ku reebin. Oo aanay bogaga taariikheduna aanay xusayn balse aanay xusayn iyaga oo nool.

Sidaa ayuu ahaa dhaxalkoodu-- dhaxalka culumada iyo salafka umadan iyo ka faaiidaysiga waqtiga iyo ahmiyada ay siin jireen





Anigu waxaan ahay maamulaha waqtigayga

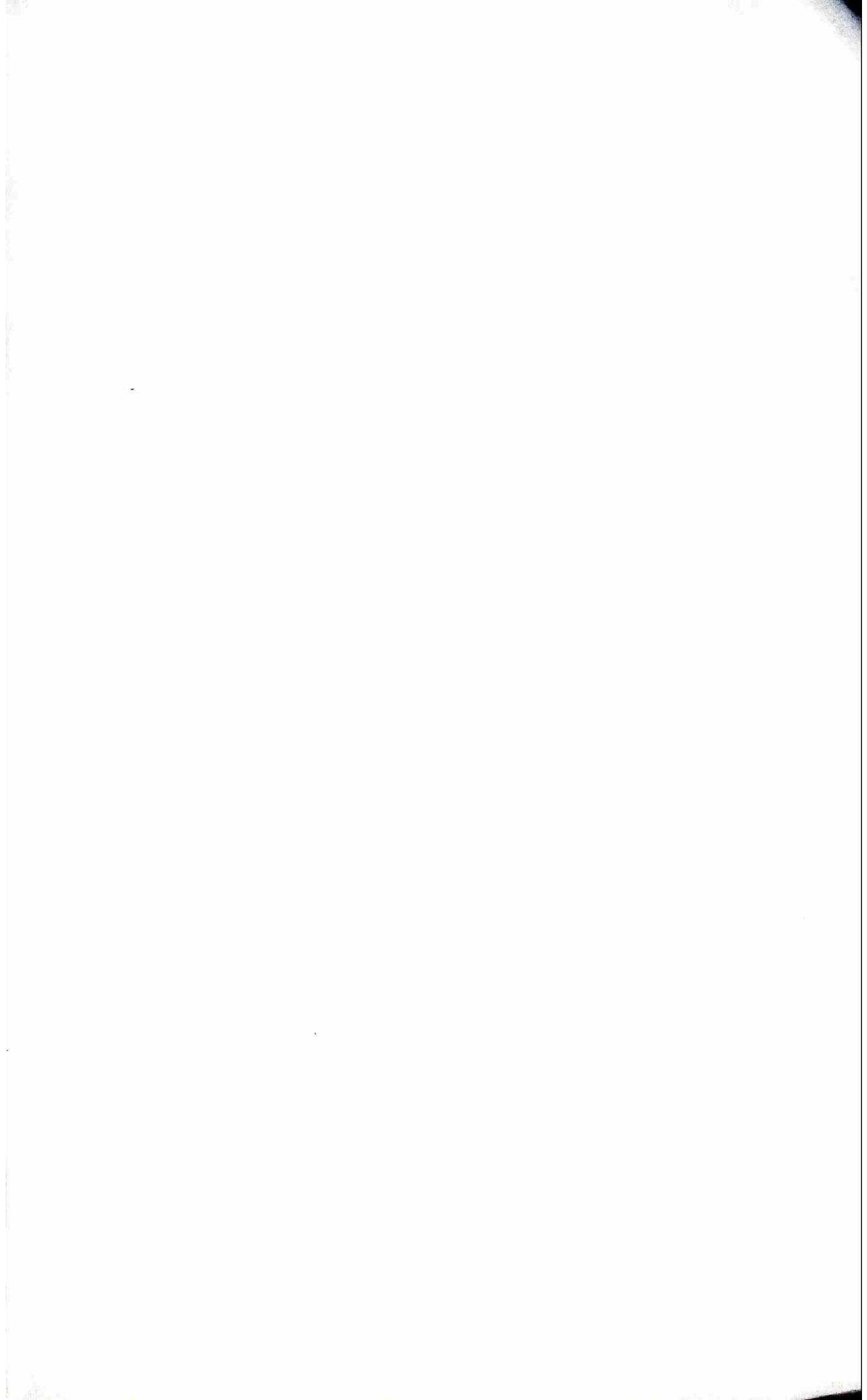
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.



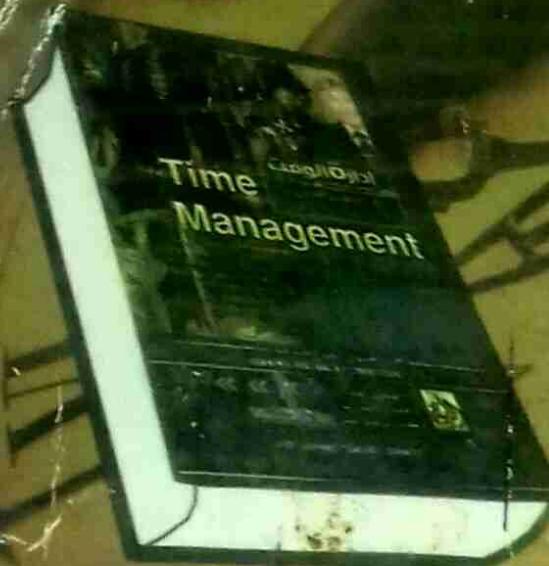
Anigu waxaan ahay maamulaha waqtigayga

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.





MAARAYNTA WAKHTIGA



Live every single moment as if it
the last one. live with faith struggle
and patience.

live with love and evaluate life live
every single moment as if it is the
last one life with faith, struggle and
patience.

live with love and evaluate life .



Turjumaha Buugga: Ismaaciil Tukaale Gige

Printed & Designed by:



اكاديمية ماز
والترجمة

Contact Tel: 511311

Mob: 0633611219

EMAIL : tukale2001@hotmail.com

Dr. IBRAAHIM AL FIQI