

GARAADSO INTAADAN GUURSAN

Hagaha Guurdoonka iyo Wehelka Lammaanaha

MUBAARAK HADI

© 2021 Mubarak Hadi

Xuquuqdu dhammaanteed waxay u dhawrantahay qoraaga.

Email: Mubarakhadi@gmail.com

Facebook; YouTube: Mubarak Hadi

BUUGGAN MAXAA LAGA YIDHI?

“Waxaan akhriyay kitaabka Garaadso Intaadan Guursan ee uu qoray ustaad Mubarak Hadi. Waa kitaab wanaagsan oo kuu horseedi kara guri raaxo leh. Kitaabkan waxaa u baahan labada is qaba iyo labada guurdoonka ahba. Guurku waa raaxo iyo mas'uuliyad wada socota; waa xuquuq iyo waajibaad; waana nolol lagu shirkoobay iyo mustaqbal midaysan. Si aad uogaato waddada aad u mari lahayd guri raaxo leh, akhri kitaabka Garaadso Intaadan Guursan.”

— Sheekh Axmednuur Macallin Cabdulqaadir
Imaamka masjidka Abubakr Islamic Center ee Washington.

“Kitaabkan waxaa laga yaabaa mashaakil badan oo guurkaaga saamayn lahaa in uu kaa badbaadiyo. Waa kitaab dhaxalgal ah oo uu u baahanyahay inan iyo innan walba oo doonaya in ay guursadaan. Kitaabku wuxu sidoo kale anfacayaa dadka is qaba oo waa kitaab ku salaysan jidkii uu Nabi Muxammed, scw, noo jideeyay, kolka ay noqoto sida qoys loo dhaqo. Kitaabkani waa kitaab noqonaya “Manual for Marriage” oo wixii noloshaada guurka ku saabsan u noqonaya cabbir iyo qiyaas, saxda iyo khaladkana ku kala tusa.”

— Sheekh Saciid Raage

"Mubaarak Hadi, qoraagu buuggan waxa uu ku magacaabay GARAADSO INTAADAN GUURSAN. Waa magac ku rumoobaya farriinta buuggu sido. Murtida uu qoraaga ku soo gudbinayo buugga waa jidraaca loo mari karo iyo qaayosoorrada (qiyamta) uu ku saldhigi karo qoys wanaag ku sifooba oo ku jooga inta uu jiro. Ilaha Diinta Islaamka iyo aqoonta culuunta bulshada (sociology) iyo nafsiga (psychology) ayuu qoraagu u noqonayaa oo uu murti lagu arooro ka soo tuujinayaa. Caalin wadaad ah, aqoonyahan cilmibaadhe ah, iyo filosuuf fikiraa ah oo hal qof ah baa hal mar ku hor imanaya; misana waxa aad la kulmaysaa nin da'diisa ka weyn iyo waayeel waayo-arag ah oo aan taladiisa dhulka la dhigin. Runtii waa buug magaciisa isagu iska leh. Waxa uu buuggu leeyahay halkudheg hoose oo odhanaya: "Hagaha Guurdoonka iyo Wehelka Lammaanaha". Sidaas darteed, ma aha buug la hadlaya oo waxtarkiisu ku koobanyahay guurdoonka keli ah e waa buug da' kasta anfacaya oo nolosha qoyska iyo bulshada guud ahaanteed iyo qof ahaanba faa'iido u leh. Waxa weheliya oo aad ku darsataa dedaalka uu qoraagu geliyey in uu afka Soomaaliga ku reergeliyo aaggan cilmiyeed ee aanu hore uga jirin dhaxal ereybixineed oo mug lehi. Hadal iyo dhammaantii, buuggan Garaadso Intaadan Guursan waa buug ay tahay in la wada akhristo."

— Rashiid Sheekh Cabdillaahi (Gadhweyne)
Qoraaga buugga *Qaran iyo Qabiil: Laba aan is Qaban*

"Buuggani waa hage iyo haleelsiiye; wuxuu koobsaday tababbar, tusmayn, tusaalayn, iyo talo bixin tirkeedu yahay aqoon badhax tiran oo ay ku ladhantahay waayo-aragnimo ay u aayi doonto cid kasta oo weelaysaa.

Qoraa Mubaarak waxa uu si isku mid ah xarfaha buuggan iyo xogta ku duugan ugu xardhay dhalinyarada rabta inay xayndaabka guurka xajiin la'aan ku galaan iyo xaaslayda rabta in aanay si fudud xadhigga Rabbaaniga ah uga xuubsiiban.

Waa buug badbaado u noqon doona dhallinta u heellan inay u gudbaan marxaladda guurka iyaga oo aan haasawaha ka mudan hagardaamo, han-jab iyo hungow himiladooda wiiqa. Buuggan aqoonta ku duugan oo la dhaqan-geliyaa waxay horseedi doontaa samo iyo sareedo. Wuxaan saadaalinaya in buuggani dawo ka hortag ah u noqdo aafada furniinka, agoonnimada dadban, iyo aayatiin la'aanta ubad aan qorshe iyo qiime nololeed midna loo sii qoondayn oo la dhalo."

— Xamda Xuseen Maxamuud

Qoraagaaga buugga Aabbaha Haldoorka Ah

"Garaadso Intaanad Guursan waa buug si weyn wax uga beddelaya aragtiyaha aan bulsho ahaan ka haysanno wuxuu guurku yahay. In la iska helo, la is doono, lana aqalgalo ma aha waxa ugu weyn ee nolosha guurku tahay e waa talaabooyinka ugu horreeyaa uguna fudud ee loo maro geeddiga guurka. Buuggani wuxuu soo bandhigayaa tiirarka muhiimka u ah dhisidda qoys lagu nastro oo lagu negaado - qoys wada jira oo isla jaanqaada. Sidaa oo kale, wuxuu buuggu tilmaamayaa waxyaabaha kala daadin kara qoyska ee ay tahay in loo dhugyeesho lagana dheeraado.

Garaadso Intaanad Guursan waxa u baahan qof kasta oo qaangaadh ah - mid reer leh iyo mid hadda raba in uu reer yeesho. Waa buug aan soo jeedinayo in laga diyaariyo duruus lagu tababbaro da'yarta, si ay fahan sax ah uga sii helaan guurka oo ka mid ah hawlahu ugu muhiimsan nolsoha Aadama."'

— Axmed-Keyse Cali Rooble

Qoraa; tababare; madaxa Machadka Ibofurka Maskaxaha (MIM)

"Dhiganaha Garaadso Intaanad Guurasan wuxuu sidaa xogo iyo xikmado hor leh oo kobcinaysa wacyiga iyo garaadka bulshada ee ku aaddan nolosha guurka. Waa agab iyo jiheeye sahay u noqon kara guurdoonka."

— Maxamed Cumar

Tababbare; dhiirrigeliye; maamulaha The Success Institute

"Garaadso Intaadan Guursan waa dhigane ku saabsan jidka loo marayo unkidda unugga ugu muhiimsan bulshada. Bulshadu waxa ay ka koobantahay qofaf. Qof la midoobey qof kale ayaa noqda qoys. Qoys la degay qoysas kale waa reer. Reero badan oo derseynaa waa beel. Beelo isu tegayna waa bulsho. Bulshadaasina waxa ay noqon kartaa qaran, haddii ay nadaam iyo kala-dambayn yeelato. Markaa, qoysku waa unugga ugu horreeya ee bulsho ama qaran ka samaysmaan. Qoraa Mubaarak Hadi waxa uu si cilmiyeysan uga hadlayaa dhabbada loo marayo dhismaha qoyska iyo waayaha ku xeeran dhismihiisa ee mudan in loo dhugyeesho. Buuggan waxa aan ku tilmaami karaa hagaha guurdoonka."

— Qoraa Maxamed Xirsi Guuleed (Cabdibashiir)

"Waxaan akhriyay buuggan GARAADSO INTAADAN GUURSAN ee uu qoray ustaad Mubaarak Haaddi. Waa buug ku soo aaday xilli ay bulshadu baahi weyn u qabtay dhigane ku haga dhabbaha toosan ee guurka. Buuggan oo mudan in uu akhristo ruux walba oo ay ku jirto hawo guur, guri walba oo Soomaaliyeed na uu galo, wuxuu qayb libaax ka qaadan karaa xulashada lammaanaha, xal u helidda is-fahan la'aanta, khilaafka qoysaska, iyo furriinka xadhkaha goostay. GARAADSO INTAADAN GUURSAN waa hage uusan ka maarmin guurdoonku. Sidoo kale, waa wehelka lammaanaha

doonaya nolol ayaatiin wacan, is-fahan iyo jacaylna rukummo u yihiiin.”

— Xasan Qorane

Qoraaga buugga *Guure* iyo buugag kale

“Waxa hubaal ah in qof kasta uu baahi u qabo inuu guursado, isla markaana uu ku hamminayo inuu helo nolol qoys oo raaxo iyo raynrayn leh. Wuxaase adag mararka qaar qofku siduu ku hirgalin lahaa riyadiisaa qoyseed ee quruxda badan.

Haddaba, haddaad tahay qof guurdoon ah ama guursaday oo riyadaa aan soo sheegnay leh, fadlan yaanu ku dhaafin buuggan “ Garaadso Intaadan Guursan” ee uu qoray Mubarka Hadi. Wuxaad ka heli doontaa aqoon kuu iftiimisa garaadka, aadna ku dhisan karayso guur guuleysta. Mahadsanidiin.”

— Axmed Johari & Hibo Cumar - Happy Family Academy

“Walow aan is lahaa xog badan ayaad ka haysay mawduuca guurka, in badanna aan ku hawllanaa, waxaabaan is leeyahay kaligii ayaa kugu filnaan lahaa haddii aan mar hore heli lahaa buuggan. Garaadso Intaadan Guursan waa buug haddii aanad wali guursanna ku leh halkan ayaad ka heli garaadkii guur ee kaa maqnaa, haddii aad hore u guursatayna ku leh wali waqtii

kaa ma tagine soofeyso garaadkaaga guur iyo qoyseed. Qoraagu wuu ku mahadsanyahay inuu dhigaalkan qiimaha leh inoo reebay, innagana Allaah ha ina ka yeelo kuwii ka faa'iideysta."

— Ibraahim Waaberi

Qoraagaaga buugga *Dhabar Adayg*

"Buuggan, Garaadso Intaadan Guursan, wuxuu ka mid yahay buugagga tirada yar ee ku qoran Afka Soomaaliga ee qofka habka ugu fudud ku hagi kara sidii uu u dhisan lahaa qoys qurux badan. Waxaan hambalyaynayaa qoraaga, Mubarak Hadi, oo si hagar la'aan ah isugu howlay in uu soo bandhigo buug cilmiyaysan oo ay bulshadu baahi badan u qabto."

— Cumar Maxammed, qoraagaaga buugga *Jacayl aan Dhammaad Lahayn*

“Buuggan waxa uu Mubaarak Hadi ku soo koobay jawaabo iyo xalal ay u baahanyihiin dhallinyarada guurdoonka ah, waaliddiinta ilmahooda la raadinaya guur ay ku degaan, iyo qofka guurku ka xumaaday ee niyad jabsan ee is leh mindhaa qof kuu qalmaaba ma jiro.

Waxa uu qoraagu diiradda saarayaa furaha guurka lagu dego oo lagu badhaadho oo ka bilowda ogaalka iyo aqoonta loo yeelanayo, si uu qofku u ogaado lammaanaha uu nolosha la qaybsan karo, ka dibna uu u hanto. Waxa kale oo buuga si faahfaahsan qoraagu u iftiiminayaan khilaafka lammaanaha dhex mara iyo xalkiisa. Wuxaan leeyahay, hambalyo! Hawl fiican oo dadkaagu u baahnaa baad qabatay.”

– Cabdalla Shafey

Qoraagaga buugga Sidee Ilmahaagu Kuu Maqlaa?

HIBAYN

Hooyaday iyo aabbahay oo u taagan hooyo iyoaabbo kasta oo ubadkooda la soo maray duruuf adag, naftooda, maalkooda, wakhtigooda, iyo riyooyinka mustaqbalkoodaba u huray, si ay ubadkooda u siiyaan tarbiyad, tacliin, iyo nolol aanay iyagu helin.

MAHADNAQ

Ugu horrayn, mahad oo idil Eebbe Wayne ayay u sugnaatay. Eebbe ka sokow, waxaan u mahadcelinaya xaaskayga Xamdi Cabdullaahi Axmed, oo ah laf-dhabarta qoyskeenna, la'aanteedna aanu buuggani hirgaleen. Waaan sidoo kale mahad ballaadhan u naqayaa ustaaad Ibraahim Waaberi oo mar ah mataankayga, marna aan wada aasaasnay Machadka Horumarinta Aadanaha ee Pacific (PHD Center), oo tan iyo maalintii aan bilaabay buugga qoriddiisa ilaa maanta ila garab taagnaa dhiirrgelin iyo toosin, tafatirka buuggana qayb wayn ka qaataay. Waaanba odhan karaa buuggan badhkiisa ayaa ku jira.

Waaan sidoo kale mahadnaq aan la soo koobi karin u diraya qoraagii, ducaaddii, iyo aqoonyahankii kale ee aan buugga u diray ee sida hagar la'aanta ah uga soo falceliyay. Waaan si gaar ah ugu mahadnaqayaa Dr. Sh. Axmednuur Macallin Cabdiqaadir, Sh. Saciid Raage, Sh. Abu Dalxa, Adeer Saciid Xusseen, Adeer Rashiid Cabdullaahi (Rashid Gadhwayne), Adeer Saleebaan Herer, abwaan Sh. Cabdibashiir, Axmed-Keyse Cali Rooble, Cumar Maxammed (Cumar Faaruuq), Abubakar Maxammed, Kamaal Marjaan, Xassan Qorane, Sh. Axmed Johari, Sh. Maxamed Diini, Maxamed Cumar, Xamda Xusseen, Cabdalla Shafey, iyo dhammaan inta

aan magacyadooda la soo koobi karayn ee hagidda iyo hogatusaalaynta i la garab joogay tan iyo intii aan buugga qoriddiisa bilaabay.

Waxaan mahad ballaadhan u jeedinayaan Warsame Bade iyo Axmed Darwiish oo si hagar la'aan ah buuggan uga gayb qaatay in uu ifka u soo boxo, bulshawaynta aan u qorayna gaadho. Waxaan labadoodaba ku tilmaami karaa in ay yihiin baalasha uu buuggani ku duulayo.

Ugu dambayn, waxaan rabaa in aan u mahadnaqo dhowr qof oo midba kaalin ku lahaa buuggan. Ugu horrayn, waxaan u mahadnaqayaa Xasan Sunni oo ahaa qofkii ii daabacay maqaalkii ugu horreeyay ee aan bulshada la wadaago, 2012, maqaalkii "Garaadso Intaadan Guursan" ee buuggan dhalayna daabacay. Waxaan sidoo kale u mahadnaqayaa Maxamed Axmed (Qaan-diid) oo jaldiga quruxda badan ee buugga ku farayaraystay iyo shirkadda Guul Digital ee uu qaybta ka yahay. Ugu dambayn, waxaan u mahadcelinayaan Boodhari Warsame oo buugga tafatiray, suuragalna ka dhigay inuu buuggu noqdo mid lagu akhriyo turxaan la'aan.

Dhammaantiin waad wada mahadsantihiin. Waad mahadsantihiin idin ku ma filnee, Eebbe Wayne miisaanka xasanaadka ha idiin saaro. Alle ha idin barakeeyo.

TUSMO

Buuggan Maxaa laga Yidhi?	4
Hibayn	12
Mahadnaq	13
Hordhac	20

Qayb 1: Guurka ka Hor iyo Xilliga	
Doorashada	24

Cutub 1: Ujeeddooyinka Guurka	25
--	-----------

● Qeexidda Guurka	25
● Maxaa loo guursadaa?.....	26
● Islaamka iyo ujeeddooyinka Guurka	27
● Faa'iidooyinka Guurka	31

Cutub 2: Shan Arrimood haddaadan diyaar u ahayn guur	
diyaar u ma tihid	34

● Isbeddel	35
● Goldalooloooyin	36
● Mas'uuliyad	37
● Kala duwanaan	41

● Naf-hurid	42
-------------------	----

Cutub 3: Hadafka Haasaawaha44

● Haasaawihi Hore	45
● Hasaawihi Dhexe.....	45
● Hadafaynta Haasaawaha Maanta.....	46
● Khalad-fahanka Haasaawaha.....	48

Cutub 4: Halbeegga Doorashada Lammaanaha55

● Isa soo jiidasho labo dhinac ah	56
● Adduun-arag isu soo dhow	57
● Saqaafad isu soo dhow	58
● Faham-diineed isu soo dhow	59
● Qiyam isu soo dhow	61
● Wax xiisayn isu soo dhow	63
● Inaad kala iimo duwantihiiin	64

Cutub 5: Wayddiimo Muhiim ah Xilliga Haasaawaha.....66

● Maxaa xilligan muhiim ka dhigay?	66
● Dabciga/Shaqsiyadda.....	68
● Shaqada iyo Dhaqaalaha	73
● Hab-fekerka uu Qofku ka haysto Nolosha Guurka....	74
● Qoyska iyo Saaxiibbada	76
● Caafimaadka	77
● Habkee u weydiyaa	78

Cutub 6: Is-baro intaadan Baran.....	80
• Himmilooyinkaaga	81
• Qiyamkaaga	84
• Iimahaaga	75
• Baahiyahaaga Laxaweed	85
• Maxay yihiin calaamadaha aadan ku aqbali karin?....	87
Cutub 7: Talooyinka Doorashada	89
1. Qalbigaaga raac	89
2. Caqligaaga raac	91
3. Wakhtigaaga qaado.....	93
4. Iska eeg calaamadaha cascias!.....	95
5. Reer baad guursanaysaa!	96
6. Cid la tasho	98
7. Istakhaarayso	100
Qayb 2: Nolosha Guurka iyo Waayaha ku Xeeran.....	104
Cutub 8: Marxaladaha Guurka	105
1. Marxaladda Malabka	106
2. Marxaladda Xaqiiqada	108

3. Marxladda Hirdanka	108
4. Marxaladda Dibu-heshiiska	112
5. Marxaladda Xassilloonida iyo Jacaylka	113

Cutub 9: Kala duwanaanta Labka iyo Dheddigga.....115

• Kala duwanaanta Hab-fekerka	117
• Kala duwanaanta Qaab-hadalka	120
• Kala duwanaanta Dareen-cabbirista	121
• Kala duwanaanta Mushkilad-xallinta	123
• Kala duwanaanta Baahiyeed	124

Cutub 10: Xoojiyayaasha Xidhiidhka Guurka.....134

• Is-ixtiraam	135
• Daacadnimada	136
• Buuxinta Bangiga Jacaylka.	138

Cutub 11: Habdhaqannada Burburiya Xidhiidhka Guurka.....145

• Eedaynta badan	146
• Aammusnaanta dheer	149
• Cadhada badan	150
• Is-xaqiraadda.....	151
• Shakiga	153

Cutub 12: Xirfadaha Nolosha Guurka155

- Xirfadaha wada Hadalka Toolmoon156
- Xirfadaha Maaraynta Dhaqaalaha161
- Xirfaddaha Maaraynta Khilaafyada165
- Xirfadaha Barbaarinta Toolmoon173

Cutub 13: Casharro aan ka Bartay Nolosha Guurka.....183

- Geed Walba in Gubtaa hoos taal183
- Guurku waa Raaxo iyo Mas'uuliyad wada Socda.....185
- Xidhiidhku Waraabin buu u Baahanyahay186
- Jacaylku ma aha Dareen kali ah ee waa Ficil187
- Guurku wuxuu leeyahay Figo iyo Dooxooyin189
- Faa'iidadda Fahmizza Dunida Lammaanahaaga190
- Qofna ma aha Uur-ku-baalle191
- Dhisidda Qoys Qurux badan waxay Qaadataa193

Raadraac.....195

HORDHAC

Sannadkii 2011-kii oo haatan 11 sano laga joogo ayaan qoray maqaal aan cinwaan uga dhigay "Garaadso Intaadan Guursan". Wuxu ahaa labo qaybood oo aan mid hablaha ku la hadlayay qaybta kalana innamada ku hog-a-tusaalaynayay. Waxaa maqaalkaa iiga soo laabtay falcelinno aad u tiro badan, kuwaasoo ay dadka qaarkood iiga codsanayeen in aan maqaalkaa buug ka dhigo. Hase ahaatee, maqaalkaa waxaan qoray aniga oo labo sano uun reer leh oo aan markaa lahayn khibrad, aqoon, iyo ogaal igu filan oo aan guurka buug dhan kaga qoro. Haatan se, labo iyo tobant sano ka dib, anigoo helay khibrad iyo ogaal igu filan ayaan jeclaystay in aan buuggan bulshada la wadaago.

Sababaha kale ee buuggan qoriddiisa igu dhaliyay waxa ka mid ah labo arrimood: Arrinta koowaad waa guurku in uu yahay shaqo, shaqo walbaana waxay rabtaa aqoon ka hor inta aan la gelin. Culimmadu waxay odhan jirtay, "Camalka waxa ka horreeya cilmi", weliba kolka ay joogto aqoonta ay tahay in nolosha guurka loo yeesho waa mid muhiimad dheeraad ah sii leh. Haddii aad akhriso Qur'aanka, Xaddiisyada, iyo Fiqiga Islaamiga ah, waxaad ogaanaysaa muhiimadda mu'asasadan

guurku diinta u leedahay. Qur'aanka uun haddaad akhrido, waxaad ugu tagaysaa ku dhawaad 146 aayadood oo arrimaha reerka uun ka hadlaya. Halkaa waxaad ka garan kartaa culayska iyo muhiimmadda ay diintu siisay qoyska. Waxaynnu ognahay in qofku 12 sano oo iskuul hoose, dhexe, iyo sare ah iyo jaamacad afar ama lix sano ah uu u soo qaato shaqo siddeed saacadood maalinkii uu ka shaqaynayo, hase ahaatee aanay jirin hannaan waxbaris oo qofka loogu diyaarinayo mas'uuliyadda guur iyo nolosha qoyseed ee ilaa geerida guudka u saaran.

Arrinta labaad ee igu riixday inaan buuggan qoro waxa weeye in waaqica iyo duruufta aan maanta ku noollahay ay inaga dalbayso in guurdoonka iyo dadka reeraha lehba loo diyaariyo nolosha guurka. Furriinkii maanta aad buu u sii badanayaa oo haddaad gudaha dalkii iyo qurbahaba eegto waxaad arkaysaa dhallinyaro lix bilood ilaa labo sannadood uun reero soo yeeshay. Berigii hore qurbaha uun baan u malaynayay in ay mushkiladahaasi ka jiraan, laakiin, marar aan dhulkii hooyo tagay oo aan u kuurgalay heerka furriinka, dad xogogaal ahna kala sheekaystay, maaddaama aynnaan sameysan daraasaado arrimaha ku saabsan, waxaa ii soo baxday in furriinku aad bulshadeenna ugu soo badanayo.

Arrinta saddexaad; tan iyo intii uu magaalo-galku bilowday, waxaad moodaysaa in diyaarinta qofka guurka loo diyaarinayay ay sii daciifayso. Berigii hore ee miyiga iyo

tuulooinka la joogay, noloshu way urursanayd, dadkuna way is yaqaanneen, sidaasoo ay tahayna waa la is-hiddo raaci jiray oo waxa la yaqaannay qof walba waxa uu galo iyo waxa uu gudo. Wiilka waxa loo diyaarin jiray sidii uu xoolaha reerka iyo nolosha ku xeeran uu u ilaalin lahaa. Gabadhana waxa la bari jiray sidii ay oori iyo hooyo u noqon lahayd. Waxyaabaha cajiibka ah ee dhici jiray waxa ka mid ah, nooc ka mid ah sababaha inan-layaalnimada keenta ay ahayd ninku haddii la siiyo gabadh iyadoo la filayo in aanay weli reerka ka adkayn, in la odhan jiray reerka gabadha la deg inta laga carbinayo. Intii se dadku magaalada soo degay, waxaa laga guuray hannaankii qofka loogu diyaarin jiray guurka. Ooda-furanka (*globalization*) qudhisu wuxu keenay is-dhexgal dhaqameed oo waxaa ina soo galay dhaqammo si walba inoo ka qiyam iyo habnololeed duwan, kuwaa oo si xawlli ah bulshadeennii u soo dhex galay dhinacyo badanna ka saameeyay hal-beegyadii guurka.

Dhowrkaa arrimoodba waa ay igu riixeen qoridda buuggan, waxaana aan is leeyahay buuggu qayb uun ha ka noqdo dedaalladaa looga baahanyahay in ducaadda, aqoonyahanka, iyo barayaasha arrimaha qoyska ay ku hayaan guurdoonka kuna tayeeyaan qoysaska.

Waxaa laga yaabaa in dadka qaar iyagoo ka shidaal qaadanaya cinwaanka buugga, “Garaadso Intaadan Guursan”, ay is wayddiinayaan in buugga kali ah loo qoray inta aan weli guursan. Buuggu wuxuu ka koobanyahay labo

qaybood: Qaybta koowaad waxay ku saabsantahay doorashada hore iyo nolosha guurka ka horraysa. Qaybta labaadna waxay ku saabsantay nolosha guurka iyo waayaha ku xeeran. Taa macnaheedu waxa weeye; buugga dhallinyaro aan ka waayo-aragsanahay uun u ma aan qorine cid walbaan u qoray, oo ay naftaydu ugu horrayso. Wuxaan rejeynayaa in buugga laga faa'iido wax badanna laga korodhsado, haddii uu Alle idmo. Shifo ku akhri.

Mubaarak Maxamuud Saleebaan (Mubaarak Hadi)
Seattle, Washington, Maraykanka.

QAYBTA KOOWAAD:
Guurka ka Hor iyo Xilliga
Doorashada

Ujeeddooyinka iyo Faa'iidooyinka Guurka

Aayadihiisana waxaa ka mid ah in uu naftiinna idiin ka abuuray xaasas si aad ugu xasishaan, dhexdiinnana waxaannu ka yeelnay kalgacal iyo naxariis. Waxaa dhab ahaan taas ugu sugaran calaamado dadka fekeraya.

- Qur'aan, 30:21

Qeexidda Guurka

Guurku waa hay'ad iyo mu'asaso la da' ah intuu aadanahu uumanaa. Walow qeexidda guurka aadanuhu ku kala duwanyihii oo ay ku xidhantahay nooca hab-dhaqannada bulshooyinka caalamku hadba sida ay yihiin, waaga ay noolyihii, iyo duruufta ay la noolyihii, haddana mu'asasada guurku waxay aadanaha ugu jirtaa kaalin aad u muhiim ah.

Guurku waa heshiis sharci ah oo dhex mara labo qof oo lab iyo dheddig kala ah, heshiiskaas oo qeexa ama caddeeya in ay isu noqdaan sey iyo oori. Heshiiskaas waxa ka dhasha xuquuqo, filashooyin, iyo waajibyo ka dhexeeya labada qof ee is guursanaya, sidoo kalana u gudba ubadka ay dhalayaan iyo qoysaska ay labada qof ka soo kala jeedaan.

Ujeeddooyinka iyo Faa'iidooyinka Guurka

Aayadihiisana waxaa ka mid ah in uu naftiinna idiin ka abuuray xasas si aad ugu xasishaan, dhexdiinnana waxaannu ka yeelnay kalgacal iyo naxariis. Waxaa dhab ahaan taas ugu sugan calaamado dadka fekeraya.

- Qur'aan, 30:21

Qeexidda Guurka

Guurku waa hay'ad iyo mu'asaso la da' ah intuu aadanahu uumanaa. Walow qeexidda guurka aadanuhu ku kala duwanyihiin oo ay ku xidhantahay nooca hab-dhaqannada bulshooyinka caalamku hadba sida ay yihiin, waaga ay noolyihiin, iyo duruufta ay la noolyihiin, haddana mu'asasada guurku waxay aadanaha ugu jirtaa kaalin aad u muhiim ah.

Guurku waa heshiis sharci ah oo dhex mara labo qof oo lab iyo dheddig kala ah, heshiiskaas oo qeexa ama caddeeya in ay isu noqdaan sey iyo oori. Heshiiskaas waxa ka dhasha xuquuqo, filashooyin, iyo waajibyo ka dhexeeya labada qof ee is guursanaya, sidoo kalana u gudba ubadka ay dhalayaan iyo qoysaska ay labada qof ka soo kala jeedaan.

Sidoo kale, waxaaba la odhan karaa guurku waa mashruuca ugu wayn ee uu aadanuhu galo. Waa mu'asasada ugu mudan ee ugu qiimiga badan, waayo waa shirkadda iyo warshadda kali ah ee aadanaha lagu soo saaro. Waxsoosaarka guurku waa aadane, labo aadane oo lab iyo dheddig isku ah oo nolosha ku midoobayna waxay noqdaan unugga ugu yar ee ay bulsho (iyo umadi) ka samaysanto.

Maxaa loo guursadaa?

Dadku sababo badan bay u guursadaan. Sababaha inta badan qofku u guursado waxa haga qofka baahiyihiisa, qiyamtiisa, culaysyada kaga iimaanaya deegaanka uu ku noolyahay, iyo weliba casriga uu noolyahay oo qayb wayn ka cayaara sababaha uu qofku u guursanayo.

Dadka qaar baa waxay u guursadaan in ay shahwadooda uun baahi tiraan, kuwo kale ayaa u guursada waalidkooda, qaar baa u guursada da'da ay gaareen darteed iyo in ay awlaad ka tagaan. Dadka qaar baa u guursada in ay helaan dhaqaale ama qof ay nolol ahaan ku tiirsanaadaan, halka dadka qaarna ay u guursadaan si ay malko iyo makaano uga helaan bulshada ay xilligaa ku dhex noolyihiin. Waxaa iyaguna dhinac socota oo ay dad badani u guursadaan ka-helid iyo jacayl. Sababahaan iyo sababo kale oo badanba waa loo guursadaa.

Islaamka iyo Ujeeddooyinka Guurka

Waxaa is-wayddiin mudan, horta guurku ma hadaf la higsadaa mise waa waddo hadafka loo maro? Guurka waxa lagu tilmaami karaa in uu yahay jid ee aanu isagu ahayn hadafka kamadambayska ah. Guurku waa hilin loo maro raalli ahaansha Alle, SWT. Marka labaadna waa mid ka mid ah nidaaminta iyo hagaajinta hannaankii uu Alle aadanaha ugu tala-galay in ay nolosha ku cammiraan; mar kalana sayidkii kownka hoggaamin lahaa uga noqon lahaayeen, sidoo kalana ay ka heli lahaayeen faa'iidooyin badan oo u fududaynaya sidii ay hadafkaa guud ee mas'uuliyadeed u gudan lahaayeen.

Inta aynnaan hadafyadaa u gudbin, aynu marka hore isla fahanno falsafadda hadafka. Aynnu hadafka labo dhanac ka eegno: Tan koowaad waxa weeye ujeeddada wayn ee laga leeyahay guurka, tan labaadna waa faa'iidooyinka isla hadafkaa ku jira. Sidaa daraaddeed ,waxaan hadafyada guurka u kala qaadaynnaa labo qaybood oo kala ah ujeeddooyinka guurka iyo faa'iidooyinka isla ujeeddooyinkaas guurkaa laga korodhsanayo.

Mar haddaynu isla garannay in guurku aanu isagu laf ahaantii hadaf ahayn se uu yahay jid hadafyo kale oo waawayn loo

maro, aynnu hadafyadaa waawayn ee uu guurku leeyahay qaar ka xusno.

Dhowrsanaan: Walow aanay dadku badi u guursan in ay dhowrsanaadaan, haddana mid ka mid ah hadafyada guurka ee uu Alle aadanaha ugu talagay waxa ka mid ah in uu qofku ku dhowrsoonaado oo uu jid xalaal ah ku guto baahidaa shahwo ee uu Alle, SWT, ku abuuray oo aanu waddo khaldan ku gudan. Qofku inta aanu reer yeelan wuu u nugulyahay baahidaa shahwo ee uu qabo in nafta iyo shayddaankuba ay ka adkaadaan. kolka se uu reer leeyahay waxa u fudud in uu guto si xalaal ah oo habboon.

Cibaado: Guurku waa cibaado uu qofku Alle ugu dhawaan karo, hadduu ka soo boxo waajibyada saaran. Shaqada aad reerkaaga u shaqaynayso, tarbiyaynta aad ubadkaaga barbaarinayso, wanaagga ay is farayaan, iyo xitaa isu tegidda ay labada qof ee is qabaa isu tegayaan oo loogu qorayo ajar, siduu Babigu, NNK, inoo tilmaamay. Waxa sidoo kale uu qofku ajar ka helayaa naxariista iyo jacaylka ay isu muujinayaan iyo u dul-qaadashada ay ku sabrayaan culaysyada nolosha.

Xasillooni nafeed: Yoolasha guurka sidoo kale waxa ka mid ah in labada qof ay iska helaan xasillooni iyo jacayl oo ay iska weheshadaan noloshan turunturrooyinka iyo turxaanta badan. Sidaan horay u soo xusnay, wuxuu Alle Qur'aanka ina

ku leeyahay: *Waxaannuna dhexdiinna ka yeelnay kalgacal iyo naxariis.* Mar kale wuxu Alle Qur'aanka inoo ku tusaaleeynayaa guurka iyo labada qof waxa ay isku yihiin oo ah in ay dhar ama hu' isu yihiin oo kale. Wuxuu Alle, SWT, leeyahay:

Waxaa ay idiin yihiin (haweenku) hu', idinkuna (ragga) waxaad u tiihiin hu'.

- Qur'aan, 2:187

Qof kasta oo wax ka akhriya mowduuca guurka iyo waxa ay isu yihiin labada qof ee is-qaba, oo misana sidoo kale aayaddan ku dul fekera, wuxu qirayaa in aayaddu soo koobtay wax wal oo ay labada qof ee is-qabaa isu yihiin, tahayna in ay isu noqdaan. Bal u fiirso; Alle wuxuu labada qof ku matalay in ay isu yihiin dhar oo kale. Dharku meeqo kaalimood buu qofka u buuxiyaa? Dharku mar wuxuu qofka u yahay qurux, mar kale wuu asturaa, mar kalana wuxu u yahay difaac ka ilaaliya kulaylka iyo qarfaha, mar kale waxa uu yahay dugsi iyo duggaal, mar kalana wax uu ku faano oo uu ku xarragoodo. Intaasoo macne iyo ka badan buu dharku qofka u leeyahay. Illaahayna, SWT, wuxu inoo sheegayaa in labada qofina sidaas oo kale isu yihiin. Isku soo wada duub oo, intaasiba waxay inoo tahay wax uu qofku ku raaxaysto, kana helo xasillooni nafeed oo ah mid ka mid ah hadafyidii guurka.

Ilaalinta taranka aadanaha: Yoolasha guurka waxa sidoo kale ka mid ah in uu ilaalinayo in aanu dabar go'in taranka aadanahu. Si uu u sii socdo taranka aadanahu oo uu facba faca ka dambeeya ugu sii dhiibo tooshkii ama hoggaankii ay ku ilaalin lahaayeen aammanadii aadanuhu qaaday ee ahayd in uu kownka cammiro khaliifna ka noqdo.

Ilaalinta abtirsiinta:

Guurku wuxu sidoo kale ilaalinayaan nasabka qofka oo aadanuhu haddii aanay jirin waddo xalaal ah oo sharchiyaysan oo ay baahidooda shahwo ku gutaan waxa dhacaysa in insaanku uu sida xayawaanka isku roorsado oo uu halkaana ku lumo abtirsiintii iyo wax isu ahaanshihii.

Si uu ubadku u helo deegaan bed qaba

Mu'asasadaa guurku hadafyada ay u jirto waxa ka mid ah in ilmaha dhalanayaan uu helo hooyo iyo aabbe si wadar ah u barbaariya oo u abuura deegaan ama bii'o korriimo oo uu si wacan ugu kacaamo. Aadanuhu aadane ma noqdo ilaa uu aadane kale soo barbaariyo. Ilaahay wuxu qoyska u dejiyay waajibyo iyo xuquuqo uu midba midka kale ku leeyahay, si la isu buuxiyo oo loo helo qoys caafimaad qaba oo bulshada inteeda kale manfac u leh.

Faa'iidooyinka iyo Daraasaadka Guurka

Labada qof ee is qaba, haddii ay yihiin labo qof oo is fahansan oo uu ka dhexeeyo xidhiidh guur oo caafimaad qaba, daraasaadku waxay tilmaamayaan in ay siyaabo badan uga faa'iido badanyihii dadka guurka ka raaga ama haabka aan ku hayn iyo kuwo aan guurkoodu xasilloonayn. Marka la is barbardhigo labadooda, waxa la ogaaday in ay kuwa guursaday ee uu guurkoodu caafimaadka qabo ay ka cimri dheeryihii, ka farxad badanyihii, ka hurdo wacanyihii, kana karkabo yar yihiin kuwa aan guursan.

Caafimaadka:

Sidoo kale, waxay daraasaadku tilmaamayaan in ku dhufashada faaligga (istaroogga) iyo wadne-xanuunku uu qofka reerka lihi kaga yaryahay qofka kale. Daraaso laga sameeyay 25000 oo qof dalka Ingiriiska, waxaa la ogaaday in dadka wadne-xanuunku uu ku dhoco, intooda xaasaska ah 14% ay ka badbaadaan. Sidoo kalana ay bukaan-jiifka cusbatalka ka baxaan in ka dhaqso badan dadka aan reeraha lahayn ee uu wadne-xanuunku ku dhacay. Daraaso kale ayaa waxay sidoo kale tilmaamaysaa in cudurka kansarku uu qofka jidhkiisa ku fido xilliga daawaynta in ka yar qofka aan reerka lahayn, sidoo kalana ay ka degdeg badanyihii in ay dawoobaan.

Hurddada:

Daraasad uu daabacday joornaalaqooneedka *Frontiers in Psychiatry* oo ah joornaal caalami ah ayaa waxay tilmaamaysaa in hurdada ay seexdaan reeraha leh saddexda kal-wareeg ee ay hurddadu marto kan ugu dambeeyea ee loo yaqaan REM (*Rapid Eye Movement*) ay aad uga tayo badantahay hurddada ay seexdaan dadka aan guursan. Saddexda kal-wareeg ee hurddadu marto ee kala ah hurdada fudud (*light sleep*), hurdada luxdan (*deep sleep*) iyo tan loo yaqaan REM-ka, waxay maskaxda u qabtaan hawlo muhiim ah. Tusaale; tan daraasaddu tilmaamayso ee loo yaqaan REM-ka oo ah saddexda kal-wareeg tan ugu dambaysa, waxa dhexdeeda dhaca riyooinka; waxay nidaamisaa wixii wacaal ahaa (*information*) ee uu qofku maalintiisa oo dhan qaadanayay; sidoo kalana waxay xakamaysaa laxawyada qofka. Daraasadda lagu ma caddayn sababta, laakiin waxaa la tilmaamay in ay qayb ka noqon karto is-weheshiga lammaanuhu hurddada isku wehelinayaan in ay qofka dareensiinayso nabadgeleyo iyo xasillooni, maaddaama ay sariir qudh ah wadaagayaan.

Karkabada (Stress):

Waxay sidoo kale daraasaadku tilmaamayaan in karkabadu ku badantahay dadka aan reeraha lahayn iyo kuwa khilaafyadu ka dhex aloosanyihiin. Sababta karkabadoodaasi u badantahayna waxaa la ogaaday in hoormuunnada xilliga qofku karkabaysanyahay jidhku sii daayo, sida Koortasoolka

(Cortisol) ay iyaga ku badantahay marka loo eego kuwa reeraha leh ee isku faraxsan. Sidaa daraaddeed, faa'iidada guurka wanaagsani leeyahay waa xasilloonida ama farxadda.

Kolka waxaas oo dhammiba waa faa'iidooyin guurku wato oo ay dadka reeraha lihi dheeryihii dadka aan reeraha lahayn. Si kasta oo guurku uga hawl badanyahay nolosha uu qofku kali-noolaha yahay ama reerkooda la noolyahay, haddana dhan caafimaad, dhan dhaqaale, iyo dhan farxadeedba dadka reeraha leh way ka faa'iido iyo dheef badanyihii kuwa aan lahayn.

5 Arrimood Haddaadan Diyaar u Ahayn Guur Diyaar u ma Tihid

Ha u guursan in ay saaxiibbadaa guursadeen darteed ee guurso kolka aad guur diyaar u noqoto, heshana qofka aad isku habboontihiin. Kala garo guur iyo aroos. Aroosku waa xaflad maalin iyo labo socota, guurku se waa mas'uuliyad wayn oo ilaa iyo gabowga guudka kuu saaran.

— Mubaarak Hadi

Bulshadeennu marka qof ay jecelyihiin ay la doonaan in uu guursado ama qofku uu isaguba u hollado in uu guursado, waxay badi dadku ka duulaan labo arrimood oo waawayn: Tan koowaad waa marka la arko qofku in uu jidh ahaan qaan-gaadhay ama uu yeeshay baahidii shahwo in loo guuriyo. Arrinta labaad ee iyadana muhiimka ah ee guursiga laga eego waxa weeye; haddii uu wiil yahay in la eego reerkan uu dhisayo in uu dhaqaale ahaan kaafin karo, yahayna qof uu meel dhaqaale ka soo galayo oo aan jeeb madhnayn; gabadhana ay reerkeedu hubiyaan in qofka ay u guurinayaan uu yahay mid nolosheeda maarayn kara. Labadaa arrimoodba waa muhiim, hase ahaatee waxa jira arrin saddexaad oo labadan ba ka sii muhiimsan, marka loo eego gurigan in uu sii dhisnaan karayo iyo in reerkan la dhisayo uu noqon karayo hoy lagu nagaado oo lagu nastro. Waa arrinta go'aaminaysa in

labadan qof sii wada noolaan karayaan oo ay nolosha isla jaanqaadi karayaan, arrintaasina waa qaangaadhnimada nafsiyed. Hadduu Eebbe idimo, cutubkan waxaan ku sheegi doonaa qodobbo shan ah oo kuu tilmaamaya inaad guur diyaar u tahay iyo in kale. Haddii aan si kale u dhigo, waa shan arrimood oo muujin karaya in uu qofku diyaar u yahay in uu reer dhisoo, isla jeerkaana uu dhaqan karayo. Si kale, waxay kuu noqon kartaa qiyaas aad ku eegi karto qofka aad la haasaawayso in uu yahay qof u bisil in uu reer yeelan karo. Sidaa oo kalana, waxay kuu noqon kartaa miisaan aad naftaada ku cabbirto in aad guur diyaar u tahay iyo in kale, haddii ay jiraan qaybo ka mid ah shantaa oo aad ku liidatana ay tahay inaad horumariso.

1. Isbeddel

Haddii aadan diyaar u ahayn inaad isbaddesho diyaar u ma tihid inaad reer yeelato. Guurku wuxu kugu qasbayaa inaad noqoto qof ka duwan qofkii aad shalay ahayd. Wuxuu baddelayaa habnololeedkaagii hore; wuxuu baddelayaa waxyaabihii aad sida maalinlaha u qaban jirtay iyo meelihii aad tagi jirtay; wuxuu baddelayaa in badan oo ka mid ah waxyaabihii aad samayn jirtay xilligii aad dhallinyarada ahayd. Waana mid ka mid ah dabciga nolosha oo waji kasta ama bog wal oo cusub oo aad nolosha rogayso waxay kaa dalbaysaa inaad naftaada baddesho. Haddii aad weli

rajaynayso ama jeclaysanayso kolka aad reer yeelato in aad u dhaqanto sidii aad u dhaqmi jirtay, oo haddii aad wiil tahay aad filanayso inaad asxaabtaadii sidii wakhti u la qaadanayso, oo meelihii aad tagi jirtay iska tagayso, oo xilliyadii aad iska soo hoyan jirtay aad iska soo hoyanaysid, haddii aad gabadh tahayna aad doonayso inaad aroosyadii aad tagi jirtay ee saqda dhexe laga imaan jiray sidii ahaanayaan, iyo asxaabtii aad iskala sheekaysan jirtay in ay sidii sii ahaanayso, waxay tilmaamaysaa in aadan isbeddel diyaar u ahayn, isbeddel la'aantuna guurka way u darantahay.

2. Goldaloolooyin

Arrinta labaad ee iyaduna tilmaamaysa in aadan guur u diyaar ahayn waxaa weeye in aadan goldaloolooyinkaaga arki karayn. Guurku wuxuu ka mid yahay meelaha qofka xaqiilooyinkiisa iyo shaqsiyaddiisa dhabta ah soo saara. Inta badan waxaannu xidhannahay indhashareer (mask) oo badi goob kali ah qofka lagu ma wada ogaado xalaadahiisa kala duwan. Xaaladaha kala duwan ee nolosha ayaa qofka maalinba qayb indhashareerkaa ka feyda. Xaaladaha kala duwan ee nolosha ayay hadba cidda qofkaa xilligaa wehelisa ay ogaan kartaa fulaynimadiisa, deeqsinimadiisa, naxariistiisa, adkaysigiisa, iyo wanaagyadiisa. Laakiin nolosha guurka iyo gurigu waa meelaha kali ah ee qofka xaqiilooyinkiisa oo dhan soo wada saara.

Taa macnaheedu waxa weeye, qofka aad nolosha la wadaagayso wuxu ka mid yahay ama ugu horreeyaa dadka nolosha kuugu aqoonta badan, waayo wuxuu arkaa adigoo cadhaysan, adigoo murugaysan, adigoo faraxsan, iyo adigoo xanuunsan. Wuxu arkaa meelaha aad u jilicsantahay ama u adagtahay. Wuxu arkaa waxa aad ka gaabinayso iyo hawsha aad si wacan u gudan karayso. Kaba sii darane, waxa uu arkaa caadooyinka gadaal kuu haya iyo fikradaha aad rumaysantahay ee ku dabraya kalsoonidarradana kugu abuura. Haddaba, kolka qofka noloshaada kuugu dhow (seygaaga/afadaada) uu kuu tilmaamo iimahaaga, haddii ay kuu muuqan waayaan oo aad adiga uun isla saxnaato way adkaanaysaa inaad reer sii yeelato. Waayo, marka gefafkaaga aad kelidaa meel la joogto iyo way kala duwantahay marka aad la ag joogto cid ay nololi idin ka dhaxayso oo aad subax walba iska soo ag toosaysaan.

3. Masuuliyadda (xilka)

Guurku wuxuu kaa dalbayaa mas'uuliyad aad u wayn. Guurku waa raaxo iyo mas'uuliyad wada socda. Dad baa mooda in uu yahay raaxo kali ah! Arrinku se sidaa ma aha ee waxa nolosha guurka weheliya mas'uuliyad marar badan culasykeedu uu nasashada kuu diido. Mas'uuliyadda guurka waxa lagu tilmaami karayaa, kolka loo eego marxaladaha nololeed ee uu qofku marayo, in ay tahay mid ka mid ah xilliyada ay mas'uuliyadda qofku figta sare marayso. Sida uu

Steven Covey ku tilmaamay buuggiisa *Toddobada Caado ee Dadka Waxtarka leh*, qofku waxa uu maraa saddex marxaladood: marxaladda u horreysa waa kolka uu yahay ilmo yar oo mas'uul laga yahay. Xilligaa qofka waxay masuuliyaddiisu saarantahay waalidkiisa ama ciddii kale ee ehel u ah ee korinaysa oo xilligaa qofku cid buu ku tiirsan yahay. Marxalad labaad buu galaa kolka uu qaangaadho. Waa marka uu qofku isagu isku tiirsado oo uu naftiisa iyo mustaqbalkiisa u istaago. Marxaladda saddexaadna waa xilli qofku cid ku tiirsanyahay isagana lagu tiirsanyahay. Waa marxalad ka tarjunta bisaylka uu qofku gaadhey, waayo wuxuu ogyahay in ay noloshu ku dhisantahay isku-tiirsanaan, wadashaqayn, wada-korid, is-buuxin, is-badhitaarid, iyo wada-guulaysi. Heerkan dambe qofku kolka uu galo wuxuu qaaday mas'uuliyad wayn.

Haddaba, guurku wuxuu ka mid yahay albaabbada waawayn ee laga galo mas'uuliyaddaa culus. Qofkan aad noloshaada ku soo biirinayso ee aad u qaadday ballanka ah in aad wada noolanaysaan waxaad qaadday mas'uuliyaddiisa. Mas'uuliyad noocee ah? Waxaad masuul ka tahay baahidiisa ruuxeed, baahidiisa jidheed, baahidiisa laxaweed (emotion), baahidiisa caqliyeed, iyo baahidiisa bulsheed. Waxed qaadday mas'uuliyaddiisa sharafeed, diineed, iyo tiisa shaqsiyeed oo ay iyadana wax badan soo hoos galayaan. Kolkaa waxaa waajib ah inaad diyaar u tahay inaad intasoo mas'uuliyadood qaaddo.

Wayddiintu ma aha miyaad qaadi karaysaa? waayo taa mid ka wayn baad qaadday oo ah inaad sayid/sayidad ka noqoto dunida, laakiin wayddiintu waxay tahay diyaar ma u tahay? Nafta maka adkaatay? Ma isu laylisay inaad qaaddo mas'uuliyaddaa qoyseed? Waxaa isntaasoo dhan ka sii horraysa, horta ma ku baraarugsantahay in intaasoo mas'uuliyadood aad qaadayso kolka aad guursato?

Waxaa laga yaabaa inaad is-wayddiinayso sidee baan baahiyahan u buuxiyaa? Aynnu mid mid tusaale uga bixinno:

Baahida diineed:

Marka aad salaadda isku toosisaan, goobaha khayrka isku raacdaan, wanaagga is fartaan, xumaha iska reebtaan, waa baahi diini ah oo aad isu buuxiseen oo labadiinuba aad qabteen.

Baahidiisa jidheed:

Mas'uuliyadda baahida jidheed inaad gudatana waxay kaaga baahantahay inaadan naftaada uun ka fekerine aad sidoo kale ka fekerto baahiyaha jidheed ee uu lammaanahaagu leeyahay, sida: cunnada, cabbidda, caafimaadka, iyo baahida galmo ee uu lammaanahaagu noole ahaan iyo nafsi ahaanba u qabo.

Baahidiisa laxaweed:

Baahiyaha laxaweed ee ay tahay in labada qof isu buuxiyaan waxaa ka mid ah naxariista, jacaylka, isu garab-raaricinta, iyo in uu qofba qofka kale ku la hadlo luqaddiisa jacayl ee buuxinaysa haantiisa jacaylm, sidaan ku xusi doonno cutubka 10-aad ee ku saabsan xoojiyeyaasha xidhiidhka lammaanaha, qaybtiiisa luqadaha jacaylka.

Baahidiisa caqliyeed:

Baahida garaadeedna waxa aad mas'uuliyaddeeda gudan kartaa marka aad garaad ahaan u wada kortaan ee aad afkaar wadaag noqotaan, sidoo kalana aad isku hawshaan inaad aqoontiinna iyo xirfadhiina kobcisaan, si aydaan u kala korin gurigiinuna uu noqdo maddarasad ay ka soo baxaan carruur idin hiigsata oo aad tusaale u noqotaan.

Baahidiisa bulsheed:

Baahida bulsheed ee lammaanahaaga waxaad buuxisay marka aad saaxiib u noqoto ee aydaan kali ah nin iyo naag uun isu ahaan. Waa inaad abuurataan wax wada xiiseyn isu soo dhow, bannaanka isu raacdaan, kaftan wadaagna noqotaan. Waxa sidoo kale ka mid ah in uu midkiinba midka kale u oggolaado in uu siiyo fakaag (space) uu wakhti ku la qaato saaxiibbadi, waayo baahida saaxiibtinimo ee uu lammaanahaagu qabo way ka ballaadhantahay inta aad adigu siin karayso.

4. Kala-duwanaanta oo aadan aqbali karin

Arrinta afaraad ee tilmaamaysa inaad guur diyaar u noqoto waxa weeye inaad aqbali karayso kala-duwanaan. Qofkan aad nolosha la wadaagayso wuxu ka yimi guri ka duwan gurigaad ka timi; wuxuu ku soo koray deegaan ka duwan deegaankii aad ku soo kacaantay. Wuxuu soo maray waayo iyo duruuf ka duwan kuwa aad adigu soo martay oo qaabeeeyay adduun-araggiisa. Si ka duwan sida aad wax u xalliso ayuu wax u xalliyaa. In badan oo ka mid ah filashooyinkiisu waa ka duwanyihiiin kuwaaga. Intaa waxa sii dheer, kala-duwanaantiinna lab iyo deddig, hadday tahay qaabka wada hadal, dareen cabbirid, mushkilad xallin, iyo kala duwanaan macnaha baahida midba muhiimka u ah, kuwaa oo dhammaan keenaya in wax badan lagu kala duwanaado. Kolkaa, haddii aad guursanayso, waa inaad ku talagasho inaad nolosha la wadaagayso qof kaa feker duwan, kaa filasho duwan, kaa baahi duwan, meelo badanna kaa adduun-arag duwan. Taasi waxay kugu qasbaysaa inaad diyaar u noqoto kala-duwanaanta iyo in wax lagugu khilaaf. Waxay kaa dalbaysaa inaad yeelato dul-qaad oo aad muujiso bisayl. Haddii aadan diyaar u ahayn in lagaa aragti duwanaado oo wax lagugu waafaqi karo waxna lagugu diidi karo, ogow waxay caqabad ku noqonaysaa inaad reer aabbe ama hooyo u noqon karayso.

5. Naf-hurnimo (*Sacrifice*)

Ugu dambayn, qodobka ugu muhiimsan shanta qodob iskuna wada fuuqsanaya waxaa weeye inaad yeelato shaqsiyad naf-hurnimo leh. Guurku wuxu u baahanyahay wax isku hurid aad u badan. Doonistaadii iyo rabitaankaagii baad marar fara badan ka tanaasulaysaa, wakhtigaagii baad ka tanaasulaysaa, kolkaad caruur yeelatana hurdadaadii baad ka tanaasulaysaa. Wuxaad u tanaasulaysaa inaad dul u yeelato kala-duwanaanta; wuxaad dul u yeelanaysaa inaad aqbasho cid kale in ay gol-dalooladaada kuu tilmaanto; wuxaad dul u yeelanaysaa inaad is-moogaysiiso oo aadan u fiirfiirsan gefafka ka dhacaya qofka aad nolosha la wadaagayso. Wuxaad ka tanaasulaysaa inaad naftaada kali ah u noolaato oo wuxaad u tanaasulaysaa inaad qof ku la mid ah oo nolosha ku la wadaagaya aad u khidmayso oo baahiyhiisa ka fekerto. Intaa iyo in ka badan baad u tanaasulaysaa ama ka tanaasulaysaa. Sidaa daraaddeed, guurku wuxuu kaa dalbayaa inaad nafta hurto oo aad wax badan ka tanaasusho. Haddii aadan nafhurnimo la imaan karayn, kuu ma fududaanayso inaad isbaddesho, in aad gol-dalooloooyinkaaga aqbasho, in aad mas'uuliyad qaaddo, iyo inaad kala-duwanaanta u dulqaadato toona.

Haddaba iska hubi oo isku eeg, naftana ku tababbar shantaas qodob ee kala ah: inaad is-baddeli karayso,

goldaloolooyinkaaga garowsan karto, mas'uuliyad qaadi karto, kala-duwanaan aqbali karto, iyo inaad nafhuri karto. Sidoo kale, ha kuu noqdeen halbeegyo aad ku cabbirto ama ku eegto qofka aad la haasaawayso. Waayo arrimahani kaligaa ku la ma hadlayaane waxay sidoo kale ka hadlayaan qofka aad la haasaawayso. Haddii aad calaamadahan ku aragto, waxay kuu tilmaamayaan in aanay gaadhin qaangaadhnimo nafeed, sidaa daraaddeedna aanay diyaar u ahayn mas'uuliyad guur in ay qaadaan.

Hadafka Haasaawaha

Alifkii qalloocdaa Albaqruu ku dhibaa.

- Maahmaah Soomaali

Hadafka haasaawuhu waa hadaf wayn oo aanu kaalintiisa qofka dhallinyarada ahi dhaaddanayn. Waa xilli uu qofku ku gudajiro gaadhidda mid ka mid ah go'aannada noloshiisa ugu muhiimsan. Ha ku baraarugsanaado ama yaanu ku baraarugsanaane, wuxuu ku gudajira go'aankii uu ku dooran lahaa qofkii ay iska soo ag kici lahaayeen noloshiisa inta ka dhiman (haddii ay isku raagaan); qof ay qaab kasta iyo si walba isu qaabeynayaan. Hadday dumar tahay, waxay dooranaysaa qofkii ay nolosheeda iyo tan ubadkeedaba ku aammini lahayd; aabbe ay ubadkeedu wax badan ka baranayaan kagana dayanayaan. Hadduu rag yahayna wuxu xilligan dooranaya boqoraddiisa iyo hooyadii ubadkiisa barbaarinaysay, ama wuxuu dooranaya qof uu ka qoomameeyo guursigeeda. Kolka aad eegto muhiimadda xilliga haasaawuhu leeyahay iyo sida micnadarrada ah ee ay dhallinta ku dhaafsto, ee aad sidoo kalana eegto furriinka

faraha badan ee bulshada ka dhex jira, waxa kuu soo baxaya xidhiidh wayn in uu ka dhexeeyo.

Haasaawihii hore

Waxaan jeclahay inaan is-barbardhig ku yara samaynno nooc-haasaawihii miyiga, kii ka dambeeyay, iyo kan maanta, sida uu u eyyahay iyo waxa ay tahay in aan ka baddelno.

Haasaawihii hore labo qaybood baan u qaybinaynaa: haasaawihii magaalagalka la socday iyo kii hore ee miyiga. Haddaad in yar u fiirsato habkii ay dhallintii hore ee Soomaaliyeed ee miyaga joogay u haasaawi jireen, waxaad fahmaysaa in ay ka faa'iidaysashada muddadaa haasaawaha ay si wacan u fahansanaayeen. Waxay ahaayeen dhallinyaro muddo kooban haasawda se muddadaa isku jarriba oo uu midba midka kale eego inta ay garashadiisu qodantahay iyo sida uu uga soo bixi karo nolosha adag ee ay ku noolaayeen. Kolka aad eegto inta yar ee ina ka soo gaadhay hal-xidhaaleyaashii ay isku jaribi jireen, waxaad ogaanaysaa in uu ahaa haasaawe ilaa xad lagu tilmaami karo in uu ahaa mid hadafaysan (yool lahaa).

Hasaawihii Dhexe

Kolkii uu magaalagalku billowday, dadkuna ay magaalooyinka iyo tuulooyinka soo galeen, waxay la kulmeen

nolol aanay badi door ku lahayn oo aanay u baran. Noloshoodaa cusub waxay ahayd mid ay si habqan ah dadku isaga soo daba dhacayeen, hab-nololeedkeeduna aanay meelna haysan. Muddadaa magaalagalku bilowday ee dadku soo dhix galeen nolol aanay wax badan ka fahansanayn, ilaa laga soo gaadho xilligii burburka ee qaxootiyada la galay, haasaawuhu wuxuu ahaa mid ka duwan kii miyiga ee hadafaysnaa ee loogu diyaargaroobayay nolol macnaheeda iyo shaqada taallaba la fahansanaa. Waxa billowday haasawe magaalo haddana aan magaalaysnayn. Wuxuu ahaa, haasaawe iska caadi ah oo aan hadafaysnayn, kaasoo iskuullada iyo luuqyada xaafadaha la isku sugo oo inta jardiinnada (kaabadaha) la isla fadhiisto hareero iska-eeg iyo yaan la ina arkin badi wakhtigu qaato.

Haasaawaha Maanta iyo sida ay Muhiim u tahay inuu Hadafaysnaado

Haddaba, maanta iyadoo lagu jiro qarnigii 21-aad, oo ay oodofuranka (*globalization*) adduunyadii isu furtay, oo ay noloshii iyo hawlaheedii balaadheen, ayaad weli arkaysaa in dhallintu u haasaawayaan sidii xilliyadii dhexe loo haasaawi jiray ee iska caadiga ahayd. Nooc-haasaawihii hore iyo habnololeedkii jiray way is-lahaayeen, habnololeedka maanta jira se weli waxaan ku wadnaa nooc-haasaawihii hore ee "gaaggaabayda" ahaa! Qofka maanta iyo qofkii shalay, qoyska

maanta iyo qoyskii shalay, farqi wayn baa u dhexeeya noloshooda iyo waxa ay noloshu ka dalbayso. Waxaa is baddelay dadka baahiyahoodii, qiyamtoodii, qanaacaadkoodii, hab-fahannadoodii, mudnaan-siintoodii, nooc-barbaarintoodii, dhaqan-dhaqaaleedkoodii, heerkoodii waxbarasho, iyo guud ahaanba hab-nololeedkoodii. Kolkaa, qofkii dhammaa ee aad noloshaa dhan ee is baddeshay wadaagayseen ee si walba wax idiin dhex marayeen waa fahan-darro hadduu qofku xilligii haasaawaha ee uu ku dooranayay uu iska noqodo mid uun u eeg kii shalay ee waxyaabaha caadiga ah laga wada sheekaysanayay. Haasaawaha maanta wuxuu u baahanyahay in uu noqodo mid qorshaysan. Mid aad garanayso waxa aad u baahantahay iyo waxa aad qofka kalana uga baahantahay. Waa in uu noqdo haasaawe aad xog-ogaanayso in qofkan aad la sheekaysanayso uu yahay qofkii safarkaa dheer ee noloshaan is wada baddeshay kula gali lahaa. Sidoo kale, waa in aad soo jeeddo oo aad hubiso in uu kugu habboonyahay, adiguna aad ku habboontahay. Malahayga, waxaa qodobkan fahankiisa soo dhawayn kara tusaale (*analogy*) la barbardhigi karana noqon kara shirkadaha dadka shaqaalaysiiya.

Shirkaddu kolka ay kaalin shaqo ku soo bannaanaato oo ay shaqaale u baahato, waxay soo bandhigtaa booskaa bannaan ee ay doonayso in loo buuxiyo baahidiisa, dabadeedna waxay codsataa in uu qofku codsiga shaqada soo buuxiyo, isla jeerkaasna soo raaciyo warqad ka tarjumaysa waayo-aragnimadiisa (CV). Kolka ay kala shaandhayso dadkii

shaqadaa soo codsaday, qofka iyo labada ay sii xulatay waxay ka qaaddaa waraysi dhinacyo badan leh oo looga golleeyahay in shirkaddu isu eegto baahida ay qabto ee ay doonayso in loo buuxsho iyo qofkan karaankiisa iyo xirfadihiisa in uu yahay qofkii kaalintaa u buuxin lahaa iyo in kale.

Haddaba, kolka uu qofku doonayo in uu qof noloshiisa ku soo biiriyo, waxaa sidaasoo kale muhiim ah in uu eego qofk uu la haasaawayo in uu yahay qof baahiyaha uu qabo buuxin karaya, waxa uu ku liitana ku wanaagsan. Intaa marka uu hubiyo, waxa sidoo kale muhiim ah in uu eego in uu isaguna yahay qof buuxin kara baahiyaha qofka uu la haasaawayo, iimaha uu qofkaasi leeyahayna uu isagu ka madhanyahay ama aqbali karo, waayo haddii aan labadaa la is waafajin isku habboonaantii ayaa meesha ka baxaysa.

Hadduu Eebbe yidhaahdo, cutubyada soo socda ayaad kaga bogan doontaa sida la isku waafajinayo qaybo badan oo ka mid ah isku-habboonaantaa (*compatibility*).

Khalad-fahannada Guurka

Waxaa jira odhaahyo la khalad-fahmay, kuwaa oo khuraafaad u badan oo aan inta badan afka laga odhan laakiin ku kaydsan wacyiga bulshada si araggooda nolosha guurka ku aaddan saamayn taban ugu leh.

Waxaan halkan ku tilmaamayaa dhowr khalad-fahan ama khuraafaad oo la xidhiidha doorashada hore iyo xilliga haasaawaha oo qofka guurdoonka ah ku keenta is-dhigasho iyo in uu qofku isaga oo aan si wacan uga fiirsan qofka uu nolosha la midoobayo iska galo, hadhow kolka ay is-fahmi waayaan ama ay is-furaanna eedda midba midka kale saara ama calafka iyo nasiibka u celiya se aan isu arag in aanay xilligii doorashada ka fiirsan qofkan ay nolosha ku midoobeen!

Hadduu i jecelyahay, hadhow buu is-beddelayaa / is-beddelysaa!

Kolka labada qof ee haasaawayya midkood uu midka kale isagoo aad u jecel ay haddana u muuqato cillad xidhiidhkooda hadhow hallayn karaysa, ama ay dadka kalaba u tilmaamaan cillad ay ku arkeen qofka uu la haasaawayo, waxaa fudud in uu qofku sahashado ama uu iska dhaadhiciyo in uu hadhow iska baddelayo, maaddaama ay is-jecelyihiin. Runtii waa arrin uu qofku is tusi karo, waayo waa dareen dici ah, si kale haddaad u eegtana yara maangal (*logic*) u ekaan karaysa; waayo, qofku hadduu ku jecelyahay wax walba wuu kuu samayn karaa sow ma aha! Ma aha wax walba. Weliba kolka ay noqoto hab-dhaqan uu qofku iska baddelayo ma aha wax fudud. Imisa caado oo xun oo aad intaa jeclayd inaad iska baddesho baad weli u taag la'dahay?

Imisa caado oo wanaagsan oo aad jeclayd inaad yeelato ayaad isugu taag la'dahay inaad abuurato? Ma sahlana saw ma aha? Iska ma filan karaysid markaa in qofi si fudud isaga baddelo ama isaga daayo caadadaa ama hab-dhaqankaa aan wanaagsanayn ee hadhow keeni kara in xidhiidhkiinna guur uu boog ama mushkilad ku noqdo. Ha filan in qofku maaddaama uu ku jecelyahay uu aayar isku baddelayo. Ha isku hallayn jacaylkaa hore ee xiisaha iyo xalladda leh. Inta badan kaa hore ma sii taagnaado. Sida hawlyarida ah ee uu jacaylkaa hore isaga samaysmo u ma samaysmo kan dambe ee guurku. Wuu ka duwanyahay oo wuxuu u baahanyahay in si ku-talagal ah (*intentional*) loo kobciyo maaddaama uu jacaylku kordho sidoo kalana naaquesmo.

Haddaba, haddii qofka aad la haasaawayso aad ku aragto caado ama dhaqan aad ogtahay in aadan hadhow ku jeclaysan doonin, imminkaba ka hako, ama ku aqbal in aad caadadaa ama dhaqankaa aadan jeclayn ku la noolaanayso qofkaa. Waayo, way kala duwanyihiiin dulqaadka aad hadhow u yeelan karto marka aad qof sidiisa ku aqbasho iyo marka aad filanayso in uu isbaddelayo, hadhowna aanu is baddelin.

Guur waa god madow oo gacan la galiiyay !

Qofka aadanaha ah waa noole ay adagtahay in la wada fahmo, oo barashada qofka aad baranayso meel ay ka billaabato ayay leedahaye meel ay ku dhamaato ma laha. Waayo, waxa qofka

intaa ku socda isbaddel fekereed, mid fahameed, mid laxaweed, iyo mid hab-dhaqameed oo badi uga imaanaya waayaha iyo duruufta deegaaneed ee uu hadba ku noolyahay. Taasaa keenaysa in la yidhaahdo qofka aad guursanayso wax walba ka ma ogaan karaysid. Taa macnaheedu se ma aha, in aanaad qofkan ka ogaan karin waxa kuu muhiimka ah ee aad doonayso in aad ka ogaato. Soomaalidu waxay tidhaahdaa, "Nimaad saacad ku baran wayday sanad ku ma baratid." Si kasta oo uu aadanahu u yahay noole aan wax badan laga ogaan karayn haddana waad ka ogaan karaysaa haddaad taqaan waxa aad doonayso inaad ka ogaato. Halkaa weeye halka ay maahmaahdaasina daarrantahay. Waxaa se inta badan dhacda cagsigeeda. Badi dadka kolkaad ku tidhaahdo qofka si wacan isaga eeg, waxaa dhacda in ay judhiiba ku soo degdegto in guurku iska yahay god madow oo aad gacanta gelisay oo aadan ogayn waxa kaaga soo baxaya. Markaa qofku wax uu iska daaliyaba ma jiraan. Hab-fekerka noocaas ahi wuxuu sababayaa in uu qofku is dhigto, hadhowna kolkii uu qofku qof kale ku noqdo uu hab-fekerkiisii hore ee ahaa godka madow ee gacanta la geliyay uu sii xoogaysto. Waa sababta keenaysa xataa marka dambe in fahanka noocaas ahi uu noqdo mid xasuusta wadareed ee bulshada ku kaydsama oo kolka la soo hadalqaado maahmaahdaa *godka madow* madaxa loo wada ruxo oo loo arko ay tahay mid maangal ah. Way u egtahay maangal mase aha, waayo runnimadeeda si wacan loo ma tijaabin. Qofka aad guursanaysid waad baran karaysaa, laakiin waa uun haddii aad taqaan waxa aad qofkaa

ka doonayso inaad ka ogaato. Haasaawahaagu hadduu yool leeyahay oo aad taqaan waxa aad doonayso iyo waxa aadan doonayn, way kuu fududaanaysaa inaad qofka aad la haasaawayso si wacan u akhriso, waayo waad garanaysaa waxa aad ka raadinayso. Haddii se aad iska haasawdo hadaf la'aan, hadhowna aad iska guursato, dabcan *god madow* baad gacanta la gashay oo wax kaaga soo baxaya ma ogid. Guriga madow si loo ogaado waxa gudihiisa ku jira, waxaad u baantahay ilays kuu ifaya, qofka aad guursanaysana waa sidaasoo kale. Ilayska kuu ifinaya waa inaad taqaan naftaada oo aad garanayso waxa aad doonayso iyo waxa aadan doonayn, isla jeerkaasna aadan naftaada ku koobnaane eegto qofka aad la haasaawayso qofka uu doonayo iyo inaad adigu tahay qofkaa. Hadduu Eebbe yidhaahdo, qodobkan oo faahfaahsan waxaad kaga bogan toonaa cutubka afaraad.

Been ku soo xerageli runna ku dhaq!

Khalad-fahannada lagu hawl galo kolka la haasaawayo ee hadhowna marka la is guursado dadka is-nacsiiya waa "Been ku soo xerageli runna ku dhaq." Waa hab-dhaqan in aanu wanaagsanayn la isla qirsanyahay, se si wayn loogu hawlgalo iyadoo aanu qofku xitaa ogayn in uu ku hawlgalayo. Maahmaahdaasi waa odhaah duruuf adag ku samaysantay oo geela iyo gammaanku uun yihiin waxa gabadha guurkeeda lagu goyn karo. Marar badan xal baa loo arkayay in gabadha lagu yidhaahdo intaasoo raysin (boqol neef oo geela wixii ka

badan) oo geel ah ayaanu leennahay, iyadoo laga yaabo in aanu reerkoodu kadinna lahayn. Hadhow kolka ay gabadhu aqbasho ee uu la baxsado lana guri galo ay gadaal - goor ay xeedho iyo fandhaal kala dhaceen ku baraarugto in aanu geelii badnaaba jirin, hadhowna ku qasbanaato in ay noloshaa isaga noolaato. Gabyaagii Qawdhan Ducaale ahaa (Ahn) ayaa maahmaahdan "Gabadh been waa lagu soo xero geliyaa runna waa lagu dhaqaa" si u dhaqangeliyay oo gabaygan soo socda ayaannu ka dheehan karnaa. Gabadh uu la haasaawayay buu ku odhanaya:

*Konton baa ka dhalay geelayaga kor u hayaankiiye
Nirgishiisa la ma koobi karo kayn hadduu galo'e
Korommada dhex joogaana waa kun iyo dheeraade
Aan karuurka wada raadsannee kabaha soo qaado
Haddii kale kadabkeed go'yeey kuudud gurigiinna!*

Kokii uu gabadhii aroosay ee ay toddbabexeen ayay ku tidhi: "Oo maad geelii aaddid yaanu baylah naga noqone!" Markaasuu mariyay meerisyo kale oo uu ku tilmaamayo in aanu geel badan oo ka tasooba (luma) lahayn. Wuxuu yidhi:
*Naa toddobuu ahaa geelayagu, tiriyo waawayne
Laba way takarisoo shan baa, taagan xeradiiye
Maxay iga tasoobaan nirguhu, waaba taa qudha e!"*

Maahmaahdaasi marxalado kala duwan bay soo martay oo ay ka mid ahayd marxaladdii magaalagalka oo iyaduna hanti iyo

guryo aan jirin hablaha lagu soo xeragelin jiray. Maanta se ma shaqaynayo oo nolol casri ah oo wax badan isbaddeleen baa lagu noolyahay. Haddii ay shalay suuragal ahayd in gabadh aad been ku soo xero galisay, hadhow kolka ay runta ogaatana iska kaa aqbasho, maaddaama aanay jirin meel kale oo ay aaddo, maanta xaalku taa waa uu ka duwanyahay. Maanta in aad qof been ku soo xerageliso iskaba daaye waxaa waajib kugu ah inaad qofka naftaada wixii run ah uga sheegto, si uu isagauna/iyaduna ay runta isaga kaa sheegaan.

Hasaawaha hadafaysan (yoolka leh) ee uu buuggu ku salaysanyahay wuxuu dhiirrigelinaya si guurku kuugu hagaago inaad ku qasbantahay inaad qofka kale runta isaga sheegto si uu isaguna runta kuugu sheego. Waayo, waa qof aad nolol wada samaysanaysaan, si walbana noloshiinnu isugu xidhantahay. Maanta qofka xaaland uu ku suganyahay naftiisa been uga sheega oo sidaa qof kula midooba, wuxuu isu horseeday fashil guur iyo furriin.

Halbeegga Doorashada

Lammaanaha

Sidee baan u doortaa qofka aan nolosha la wadaagayo? Maxay yihiin waxyaabaha muhiimka ah ee ay tahay in aan ku doorto qofka aan noloshayda ku soo biirinayo? Wayddiimahani waxay ka mid yihiin kuwa ugu cuddoon kolka uu qofku doonayo in uu xusho qofkii nolosha la wadaagi lahaa. Labo arrimoodba wayddiimahani way u adag yihiin: waa tan kowaade, waxay la xidhiidhaan gaadhidda mid ka mid ah go'aammada ugu muhiimsan uguna adag ee uu qofku gaarayo inta uu noolyahay. Wuxu dooranayaa qofkii uu nolosha la wadaagi lahaa; qofkii uu ka weheshan lahaa gedgeddoonka waayaha. Wuxu dooranayaa qofkii, haddu Eebbe gaadhsiyo, ay iska soo ag toosayeen ilaa 50-ka sano ee soo socda. Arrinta labaad ee iyadana cuslaynaysa wayddiintan waxay la xidhiidhaa oo ay ibafur u tahay wax ka ogaanshaha qof barashadiisu ay leedahay meel ay ka bilaabanto se aan lahayn meel ay ku dhammaato. Labadaa arrimoodba way adkeenayaan ka jawaabidda wayddiinta ah: Sidee baan u doortaa qofkii aan nolosha la wadaagi lahaa? Ka jawaabidda wayddiintan dhinacyo badan baa la la maray, waxaa se jira halbeegyo dhowr ah oo aasaas iyo gundhig u ah:

Isasoojiidasho labo dhinac ah

Waxaa muhiim ah in ay jirto isasoojiidasho labo dhinac ah. Ilaahey wuxuu ina ku abuuray dareen dooniseed iyo jacayl ka dhasha dareenwadayaasha ay ugu xoogganyihii aragga iyo maqalku. Dareenkaas jacayl ee u qofku qofka kale u qaado waxay inta badan ku salaysanyahay mid jidheed, mid caqliyeed, mid ruuxeed, mid malko-bulsheed (*social status*), iyo mid shaqsiyadda qofka la xidhiidha. Waxa laga yaabaa qofku in uu jeclaysto qofka jidhkiisa iyo quruxda oogadiisa; waxa laga yaabaa in uu jeclaysto caqligiisa iyo marinnada uu qofkaasi aftahamadiisa soo mariyo; waxa laga yaabaa dareenkaasi in uu ku salaysan yahay qofka shaqsiyaddiisa iyo dabcigiisa oo uu jeclaysto. Dhan kasta iyo si kasta oo ay labada qof isu soo jiitaanba, waa muhiim in ay jirto doonis iyo rabitaan ka dhexaysa, weliba in isasoojiidashadaasi ay noqoto mid labo dhinac ah. Arrintani waxay weliba muhiim u sii tahay xilliga aan noolnahay maanta. Shalay, nolosha ayay ka mid ahayd in la isku doono labo qof oo iyagoon wada sheekaysan ama is garanayn guri la isugu keeno oo ay nolol sidaa ku samaystaan. Maanta se noloshu dhan kale ayay u sii guuraysaa. Ma sahlanaa maanta qofku in uu iska guursado qof aanu la sheekaysan ama aanay si uun isu fahmin. Dabcan weli meelaha qaar wuu ka sii jiraa guurka noocaasi, laakiin ma badna. Casriga aynnu maanta noolnahay wuu ka duwanyahay casrigii hore. Wuxu wataa hab-calmasho cusub, fahanno cusub, qiyam cusub, hab-doorasho kale,

hab-haasaawe cusub iyo hab-nololeed ka duwan kii aynnu hore u naqiin. Sidaa daraaddeed, waa muhiim in ay jiraan waxyaabo badan oo ay labada qof isku soo jiidanayaan oo dareenka dooniseed uu ka mid yahay, mase aha halka lagu hakanayo. Badi dhallinyaradu dareenkaa doonista ah bay ku hakadaan oo marar badan aanay cabbiri karin waxa dareenkoodaa dhaliyay iyo halka ay ku lug-leedahay qaybaha aan soo tilmaannay.

Adduun-arag isu dhow

Adduun-araggu waa qofku siduu nolosha u eegayo. Aadanuhu nolosha wuxu hadba ku la falgalaa wacyigiisa iyo fahankiisa nololeed inta uu le'egyahay, hadhow dhurta iyo natijada uu ka goostana waxay uun ka tarjuntaa wacyigaa uu nolosha ku qaabbilay.

Waa muhiim in wacyiga labada qof ee nolosha wadaagaya uu isu soo dhowyahay, waayo ma aha labo qof oo nolosha ku saaxiibaya oo kali ah ee waxay wada aasaasayaan dawlad yar oo la rabo in la dhisoo lana ilaaliyo, ilaa ay ka xididdaysanayso. Waa labo qof oo ay kala duwanyihii halkii ay ku soo kala koreen iyo habkii ay u soo barbaareen, taasoo ay weliba u sii dheertahay kala-duwanaantii lab iyo dheddig oo in badan kala duwaysa baahiyahooda, qiyamtooda, mudnaansiintooda, filashoooyinkooda, iyo siday dhibaatooyinka u xalliyaan intaba. Nolosha guurkuna waxay ina ka dalbaysaa oo

kala-duwanaantaa badan dhibaatooyinkeeda xallin kara, islana jaanqaadi kara, labo qof oo isu adduun-arag dhow.

Qofka aad isku adduun-arag dhowdihiin waa qof fahmaya halka aad ka imanayso oo leh bisaylkii uu ku dhugan kari lahaa ama ku fahmi kari lahaa halka aad ka soo laan-goosanayso. Taasina waxay ku imaan kartaa kolka horaba in aad dooratid qof aad isku soo saqaafad iyo aqoon dhowdihiin.

Saqaafad isu soo dhow

Sidoo kale, waxa muhiima inaad isu soo deegaan iyo dhaqan dhowdihiin. Qofka hadba waxa qaabeeya dadka iyo dalka uu ku koray. Waxay qaabeeyaan hab-fekerkiisa iyo adduun-araggiisa. Bii'adu waxay saamayn ku leedahay afkaarta, mafaahiiimta iyo qanaacaadka qofka, marka ay reer dhismihiisa noqoto oo dawlad yar la wada yagleelayana waa muhiim in dhaqanka aad ku soo barbaarteen uu isu soo dhowyahay. Waayo, reerkani labadiina qof oo kali ah kama koobna e waxaa sidoo kale reerkan dhismaya qayb ka ah labada qoys ee aad ka soo kala jeeddaan oo marar badan sida ay isu fahmaan iyo sida aanay isku fahminba saamayn ku yeesha reerkan dhismaya.

Maanta bulshadeennu caalamkay ku kala faafsantahay, iyadoo daafaha caalamka ku kala nool ayuu haddana oodafuranku

(Globalization) dadkii isu soo dhaweeeyay. Baraha bulshadu waxay isu soo dhaweeyeen dad kala fogaa oo ku kala nool dalal kala saqaafaa iyo dhaqan duwan. Waxaa maanta fudud in labo qof oo midna Oslo, Norway, ku koray midna Laascaanood ay baraha bulshada iska bartaan, sidaana la isku siiyo. Labada qof bii'ooyinka ay ku kala dhaqanyihii intee in le'eg bay isu jiraan? Dhaqankooda iyo adduun-araggoodu intee buu isu jiraa? Waa laga yaabaa inaad is leedahay qofkani waa Soomaali magac Soomaali ahna wata, laakiin matoorka gudeed ee qofkan siduu nolosha u arkayo qaabeeya wuxu ku dhex samaysmay dal iyo dad si kasta kaaga duwan. Sidaa daraaddeed, isku day inaad nolosha u dooraato inaad la wadaagto qof kuu saqaafad, dhaqan iyo aqoon dhow, si aad isu la jaanqaaddaan isu lana fahantaan noloshan gadgaddoonka iyo mashaakisha badan ee idin ka horraysa.

Fahan-diineed isu dhow

Nabigu, NNK, wuxu inoo tilmaamay in qofku qofka uu guursanayo diin ku doorto. Waa dardaaran Nabi oo muhiim ah cid wal oo guursanaysaana ay maanka ku hayso xilliga haasaawa. Wuxuu se rabaa in aan qodobkan fahan-diineedka isu soo dhow ku tilmaamo kolka aad diin wax ku dooranayso in aad sidoo kalana eegto inaad qofka isu soo fahan-diineed dhowdihiin. Bulshadeennu maanta caalamkay ku kala baahday, qofkuna hadba bulshada uu la noolyahay wax wayn bay raadaysaa sida uu fahan-diineedkiisu noqonayo, waayo

waxa sababaya duruufaha ku xeeran ee uu ku dhex noolyahay. Sidoo kale, qof kasta waxaa jira hab iyo hannaan uu u soo barbaaray iyo fahan-diineed lagu soo barbaariyay. Fahankaa diineed ee uu qofku diinta ka fahansanyahay waxay qaabaysaa sida uu qofku nolosha u arkayo, waxa saxda ah iyo waxa khaladka ahba. Waxay ka mid tahay meelaha judhiiba laga yaabo in isku dhac iyo is-qabqabsi uu ka yimaaddo. Dr. Daariq Al-xabiib oo ah dhakhtar nafsiyed, barnaamijyo TV iyo tababbrro badanna ka qabta mawduucyada nafsiga, ayaa wuxu tilmaamaa in noocyada taddayunku uu dhowr nooc u qaybsami karo. Waxaa iigu la cuudoonaa labo nooc oo kala ah: nooc hab-dhaqanka xoogga saara iyo mid aqooneed ama fikireed. Wuxu leeyahay, qofka fahankiisa diineed uu hab-dhaqanka ku eyyahay, waxa laga yaabaa in uu fahansanyahay in wadaadnimadu tahay soon badan, cibaado badan, iyo in qofku Salaatulaylku aanay dhaafin. Midka wadaadnimadiisu ay macrifiga ama fikriga tahayna waxa laga yaabaa in aanu Salaatulaylkiisu badnayn, laakiin uu intaa ka fekerayo oo uu wax ka akhrinayo qaddaayaadka iyo xaaladaha guud ee Muslimiinta iyo sidii mashaakishaa loo furdaamin lahaa. Waxa laga yaabaa in gabadhu fahan-diineedkeedu yahay mid hab-dhaqan ah, oo ay is-guursadaan wiil ay ku dooratay wadaadnimo, laakiin noociyaddiisa wadaadnimo ay tahay midkaa macrifiga ama fikriga ah, dabadeedna waxa laga yaabaa markay habeenkii ka waydo Salaatullayl iyo cibaado badan uu shaki ka galo. Iyadu

ma khaldana oo fahanka ay wadaadnimada ka haysato ayaa sidaas ah.

Halkan ka ma hadlaynno yaa faham-diineedkiisu saxanyahay iyo kee buu khaladanyahay e waxa uun aan rabaa in aan tilmaanno muhiimadda ay leedahay in nooca faham-diineedka labada qof uu isu soo dhowyahay. Isku day in fahan-diineedkiinnu isu soo dhow yahay. Bulshadeennu hadday shalay ahayd mid faham-diineedkeedu isu soo dhowyahay - marka laga tago dariiqooyin Suufiyo ah iyo baraarugyo Islaami ah oo kala duwanaa - maanta oodafuranku aad buu inoo saameeyay oo waxa soo kordhay afkaar aad u fara badan oo keeni karaysa in ay labada qof ee nolosha wadaagaya ee doonaya in ay ubad barbaariyaan ay isku fahmi waayayaan. Iskaba daayoo, maanta waxa badan dad Muslinnimadu ay magaca iyo qalbiga kaga soo hadhay, weliba qaar ay magaca uun kaga hadhsantahay laakiin aanay qalbiga ka jirin. Si guud, waxaan rabaa in aan uun ku idhaahdo, kow; horta adigu waa inaad taqaanno fahankaaga diiniga ah, marka labaadna aad taqaan kan qofka aad noloshaada ku soo biirinayso oo ay isu soo dhowyihii.

Qiyam isu soo dhow

Qof wal oo kownka joogaa wuxu leeyahay qiyam (*values*) ama haddaan si kale u idhaahdo wax walxaha kale uu ka qiimeeyo oo muhiim u ah. Qiyamtu waa labo nooc: qiyam akhlaaqi ah

oo ay aadanahoo dhan wadaagaan, sida runsheegga, caddaaladda, xorriyadda, sinnaanta, daacadnimada, diididda dulmiga, iwm. Nooca labaad waa qiyamka qofka isaga si gaar ah loo jeclaysiiyay. Alle, SWT, isagoo aadanaha sida arsaaqda oo kale qiyamta ugu qaybiyay, haddana wuxuu qof wal sii jeclaysiiyay qiyam gaar ah oo isaga qalbijiisa uga dhow kuwa kale. Tusaale; haddaan maanta isu qiyam tirsanno oo aad i la wadaagto shanta qiimo ee adiga kuugu muhiimsan, aniguna aan ku la wadaago shanta qiimo ee agtayda ku wayn, haddaan shantaba isku mid ka noqo waxaan ku kala duwanaanaynnaa sida ay noogu kala mudanyihiin. Waxaa dhici karaysa midka kowaad iigu jira in uu adiga shanaad kuu yahay, kan kowaad kuugu jirana uu aniga saddexaad iigu jiro.

Qiyamtu waxay qayb wayn ka tahay shaqsiyadda qofka; waxa uu necebyahay iyo waxa uu jecelyahay. Waxay qayb muhiim ah ka tahay sida uu jecelyahay in loo la dhaqmo iyo sida aanu doonayayn in loo la dhaqmo. Nolosha guurka marka ay joogtana waxa ay saamayn wayn ku yeelataa sidqay ay gabadhu u aragto in aabbaha reerku u dhaqmo iyo sida ninku u arko in ay tahay in hooyada reerku u dhaqanto. Tusaale ahaan, gabadha qiyamteeda ugu waawayn haddii ay ka mid tahay in ninku uu carruurta iyo reerka wakhti tayaysan (*quality time*) la qaato, isaguna ganacsiga iyo lacag samayn ay qiyamtiisa kuwa ugu horreeya ka mid tahay, way isku dhibbanaanayaan. Isagu wuxuu u arkayaa in lacagtani noloshoodu ku xidhantahay oo ay iyadu ilmaha ku filantahay, iyaduna waxay

u arkaysaa in lacagtuaanay muhiim ahayn laakiin la falgalka uu aabhuu ilmihiisa noloshooda la falgalo oo uu wakhti wacan la qaato ay lacagta iyo shaqada ka muhiimsantahay.

Labada qof ee nolosha wadaagaya, qiyamtoodu in ay isu soo dhawaadaan waa muhiim, waayo waxay la xidhiidhaa sida ay tahay in ilmaha loo barbaariyo iyo sida aanay ahayn in loo barbaariyo. Sida ay tahay in diinta loo baro iyo sida aanay ahayn. Nooca iskuul ee ay tahay in la geeyo iyo midka aanay ahayn in la geeyo. Qiyamtu waxa ay saameysaa si-aragga guud ee qoyska iyo guud ahaanba hab-nololeedka la doonayo reerku u noolaado. Kolkaa waa muhiim in qofka aad la haasaawayso aad isu soo qiimo dhowdhiin. Meesha aad ka billaabaysana ha ahaato kolka hore inaad adigu is-wayddiiso maxaa qiyam ah oo ii muhiim ah kolka ay noqoto nolosha reerka iyo mappa guudba.

Wax xiisayn isu soo dhow

Nolosha guurku waxyaabaha ugu waawayn ee uu ku taagantahay waxa ka mid ah wadahadalka iyo wadasheekaysiga. Labada qof ee is qaba waa labada qof ee isugu dhow nolosha. Haddii labadaa qof ee nolosha isugu dhow aanay wadasheekaysan karin, ma waraabsamo geedka jacaylka la yidhaahdo ee nolosha lammaanaha qurxiya. Si ay lammaanuhu u wada sheekaystaanna waxay u baahantahay

in ay saaxiibbo noqdaan. Taa macnaheedu waa maxay? Waxay u baahanyihiin in ay mararka qaar ka wada sheekaystaan waxyaabo ka baxsan nololmaalmeedka iyo shaqada guriga. Hawlaha gurigu waa waajibyo iyo masuuliyado u baahan in laga wada hadlo, laakiin ka-hadalkoodu ma aha waxa xidhiidhka saaxiibtinimo sameeya. Xidhiidhkaa saaxiibtinimo si uu u samaysmo, waxa muhiim ah in ay jirto wax hawlmaalmeedkaa guriga ka baxsan oo laga wada sheekaysanayo. Ka warran haddii aanay labada qof jirin wax ay wadaagaan ama ay wada xiiseeyaan oo ay ka wada sheekaystaan? Dabcan ma yeelanayaan xidhiidh saaxiibtinimo oo ka dhex saara hawlmaalmeedkaa caadiga ah.

Sidaa daraaddeed, waxyaabaha aad ka eegayso qofka aad la haasaawayso ha ka mid ahaadeen in ay jiraan waxyaabo aad wada xiisaysaan oo aad saacado ka wada sheekaysan kartaan, haddii la doono ciyaaro aad wada xiisasaan ba ha ahaadaane. Waayo, saaxiibtinimadu, weliba tan lammaanaha, waxay ka mid tahay waxyaabaha nolosha labada qof qurxiya ee isu soo dhaweeya.

Inaad kala iimo duwantihiiin

Dhallinyaradu badi waxay yidhaahdaan "Waxaan doonayaa qof aan isa soo shabbahno ama isku dabci nahay." Waa sax in ay muhiim tahay in qofka aad is guursanaysaan aad wax badan isaga eegtihiin xagga dabciga, laakiin waa nooceee?

Dabciga intiisa togan (*positive*) waa wax wanaagsan in aad iska shabbahaan, laakiin dabiciga intiisa taban (*negative*) ee iimaha ah waa in aad ku kala duwantihii qofka aad is-guursanaysaan. Aad bay u qurux badantahay dadku marka ay wax badan wadaagaan, oo qodobkan qodobkii ka korreeyay waxaan ku soo xusnay in waxyaabaha ay xiiseeyaan ay isu soo dhawaadaan, si ay isku sheeko u noqdaan, laakiin waxa jira dabcayo haddii ay isaga mid noqdaan saamayn taban ku yeelanaya xidhiidhkooda reernimo. Ka soo qaad in aad cadho badantahay oo dulqaadku kugu yaryahay; qofka aad is-guursanaysaanna uu ku la mid yahay! Ka warran haddii aad tahay dadka kolka ay cadhoodaan aan soo laaban illaa raalli noqo la yidhaahdo! Ka warran haddii gabadha aad guursanaysana ay sidaasoo kale tahay! Imisa toddobaad baa laga yaabaa inaad kala aamusnaataan iyadoo uu midba midka kale ka filaayo in uu raalligelin bixiyo? Waa kaa, dhibtaasay leedahay marka aad isku iimo (*weakness*) tiihin qofka aad is-guursanaysaan. Isku day in aad iimahaaga baratid, dabadeedna aad ka eegto qofka aad la haasaawayso in uu ku la iimo yahay iyo in kale, si aydaan hadhow isugu dhibbanaan.

Wayddiimo muhiim ah xilliga Haasaawaha

Dadku aalaaba way inoo sheegaan cidda ay yihiin, kali ah waxaad u baahantahay in aad dhegaysato.

- Clay Jensen

Cutubkan waxaan ku qaadaadhigi doonaa wayddiimo muhiim ah oo ay tahay in uu guurdoonku wayddiyo qofka uu la haasaawayo, ka hor inta aanu u dooran in uu nolosha ku la mataanoobo. Wayddiimahan waxa laga yaabaa in dadka qaar u arki karaan in ay yihiin wayddiimo iska caadi ah oo fudud, waa se kuwo aad muhiim u ah oo qofka ay seegto bilowga hore inuu wayddiyo qofka uu la haasaawayo hadhow buu wakhtigu si adag ku bari doonaa.

Maxaa Xilligan Muhiim ka dhigay?

Badi wayddiimahan, marka loo eego dhaqankeenna, looga ma baran in labada qof ee haasaawayaya ay iswaydiyaan, waayo baqdimo badan iyo baahiyo badan oo uu qofku maanta qabo berigaa hore muu qabin. Waxa wayddiimahan muhiim ka

dhigay maanta waxa lagu cabbiri karaa culayskooda sida ay maanta dunidu isu badbaddelayso. Barigii hore dadku nolol miyi ah bay badi ku noolaayeen, noloshuna way uruursanayd. Hadba intii meel ku wada nool way is garanayeen. Gabdhaha waa la hiddo raaci jiray. Qoyskeedaa la garan jiray. Inta hablood ee reerkooda laga qabo ayaa lagaga qiyaas qaadan jiray qofka ay noqon karayso. Sido kale, wiilka guurdoonka ah iyo reerkooda waa la haybsan jiray. Waxa ay gudaan, waxa ay galaan, iyo waxa laga filan karo ayaa la ogaan jiray. Waxay ahayd nolol uruursan oo aan baahsanayn, haddana qof wal iyo qoys kasta meel loogu soo hagaaguu lahaa. Maanta nolosheennu sidaa ma aha. Nolosheennu way baahday oo ballaadhatay. Nolol waxaan ku noolnahay madani ah oo aynnaan weli si wacan u la qabsan. Dadkeennu afarta baynajihio ayay ku kala faafsanyihiin, dunidiina way isku furantahay oo cawlamadu waxay sababtay in caalamkii isku wada eekaado. Kolkaa, wayddiimahan waxaan ka la mid nahay dadwaynahaa nagu la nool dunidaa isku furantay.

Casriyowga dunida galbeedka ka soo bilowday wuxu baddelay noloshii aadamaha oo dhan. Dawladnimada cusub, dhaqan-dhaqaaleedka iyo hannaankii waxbarasho ee ay reer galbeedku samaysteen, waxay saamaysay dunidoo dhan. Haddii shalay furriinku dunida reer galbeedka uu ku badnaa, maanta innaguna furriinkii aad buu inoo ku soo badanaya. Kolka ay gabadhu odaygeeda is qabtaan, shalay way fududayd in dib loo celiyo oo la yidhaahdo ha na ceebayne

orod reerkaagii dib ugu laabo. Way fududayd in kolka labada qof ee is qabaa ay is qabtaan la yidhaahdo iska sabra, reerkiinna dhaqda oo afar faataxo qaata. Ninka reerku wax badan buu iska ilaalin jiray, oo soddoggii iyo seeddiyadii buu ka xishoon jiray. Furriinku ceeb buu ahaa oo waa la dhalleecayn jiray, maanta se xaalku taa waa ka geddisan yahay. Sidaa daraaddeed, waxaan is-leeyahay wayddiimahan waa daruuri in labada qof ee wada haasaawayaa ay is wayddiinyaan, si qofba qofka kale wax uga ogado si wacanna isugu bartaan ka hor inta aanay guri wada yagleelin.

Dabciga/Shaqsiyadda

1. Waa maxay hal ama labo wax oo aad isku aragto inaad shaqsiyad ahaan ku wanaagsantahay? Maxay se tahay hal wax oo aad isku aragto inaad ku liidato?

Wayddiintan waxay kuu fududaynaysaa in aad kolka hore ogaato in qofkani yahay qof wacyi nafeed leh oo naftiisa wax ka og. Arrinta labaadna, waxay kuu furaysaa waddo cusub oo aad wax kaga sii ogaan karto.

2. Maxay yihiin calaamado aadan ku aqbali lahayn qofka aad nolosha la wadaagayso?

3. Calaamado nooce ah baad jeelaan lahayd in uu yeesho/yeelato lammaanahaagu? Maxaad ku jeelaatay in uu yeesho calaamadahaa?

Wayddiintani waxay kaa caawinaysaa inaad ogaato calaamadaha uu qofku doonayo in uu yeesho iyo sababta uu u jeclaysanayo. Waxay daaqad kaaga furaysaa baahiyaha uu qofkani qabo iyo inaad is wayddiiso inaad baahiyahaa u buuxin karayso iyo in kale.

4. Maxay yihiin riyooyinkaaga nololeed? Maxaad hiigsanaysaa inaad hirgeliso 10 ilaa 15 sano ee soo socda, hadduu Alle idmo?

Wayddiintani waxay xog kaa siinaysa halka uu qofkani u socodo iyo riyooyinka uu leeyahay. Faa'iidada ugu wayn ee ay ogaanshaha wayddiintani kuu leedahay waxa weeye, kow, inaad ogaato horta qofkan ma yahay qof han iyo himmilo leh, haddu leeyahayna intee bay gaadhsisantahay. Arrinta labaadna waxay kuu fududaynaysaa inaad isku eegi karayso himmilooyinkaaga iyo kuwo uu qofkani leeyahay in aanay caqabad isku noqon, waayo marar badan habnololeedka aad doonayso iyo waxa is-diidaya habnololeedka uu doonayo qofka aad la haasaawayso.

5. Maxay yihiin Caadooyinka ama balwadaha xunxun ee aad leedahay ee dhibi kara lammaanahaaga?

Wayddiintan waxa laga yaabaa in aanu qofku runta ka wada sheegin, weliba kuwooda sii daran. Waxedaanse isleeyahay, haddii aad adigu noqoto qof daacadwarranka bilaaba, albaabka fura, oo aad naftaada runta ka sheegto in uu qof kalana wax badan isaga kaa sheegi karo. Sidoo kale, kol haddaad wayddiiso, si wal oo uu uga jawaababa, wayddiinta aad wayddiisay darteeda waxay kugu soo kordhinaysaa wacyi hor leh oo aadn lahaan lahayn haddii aadan su'aasha wayddiiseen. wayddiintan waa muhiim xilligan maanta ah. Bulshadeennu caalamkoo dhan bay ku kala firidhay. Xataa kuwa magaalo qudha isla deggan wax badan iska ma oga oo waa laga soo tagay berigii xaafaduhu warka isku hayn jireen ee la yaqaannay qof waliba habdhaqankiisa.

6. Maxay yihiin waxyaabaha nolosha kuugu qiimaha badan?

Wayddiintani waa muhiim. Waxay wax badan kaaga sheegaysaa shaqsiyadda qofka iyo waxa uu qiimeeyo. Waa meelaha miisaanka qofka laga ogaado, qof aan wacyi lahaynina aanu ka jawaabi karaynin.

7. Ma qof bulshaawi ah (*Extrovert*) baad tahay mise qof keli socod ah (*Introvert*); mase waad u dhaxeysaa

labadaa (*Ambivert*)? Sidee se u aragtaa midka aad tahay?

8. Haddii lagu odhan lahaa waa maxay waxa aadan waligaa iska baddelayn, muxu noqon lahaa?
9. Ma waxaad tahay qof marka ay mushkilad la soo deristo jecel in uu cid kale la wadaago mise adigaa isku kooba?

Wayddiintan waxay kaa caawinaysaa inaad wax ka ogaato sida uu dhibaatooyinka nolosha u maaryeeyo. Ma qof kolka ay mashaakisha nolosha haleelaan isku dhex yaacaa mise waa qof furdaamin kara ama cid la furdaamisa raadsada?

10. Maxaad u taqaan in ay tahay wakhti tayaysan (quality time), maxaadse u aragta wakhti la khasaariyay (waste of time)?

11. Maxaa kaa masayrsiiya?

12. Maxay yihiin waxyaabaha aad jeceshahay inaan laga baddelin sida aad jeceshahay? Maxaase kaa Cadhaysiiya?

Waydiintani way lammaantahay. Hadafka laga leeyahayna waxa weeye in qofku ogado waxa aanu u dulqaadan karin.

Waxa ka cadhaysiiya ee kiciya badhannada cadhadiisa. Waxay adigana kaa caawinaysaa inaad ogaato in waxyaabaha ka cadhaysiiya aad adiguna leedahay.

13. Sidee raalligelin uga bixisaa khaladaadkaaga?
14. Kolka aad is agarto adigoo khaldan ma halkaagaad ku madax adaygtaa mise waad is baddeshaa?
15. Intee in le'eg baadan kala-duwanaanta dhibsanayn?
Sidee u xallisaa kolka aad cid wax isku qabataan?
16. Miyaad la nooshahay xanuuno jidheed ama kuwo maskaxeed? Miyay jiraan wax xanuunnada la kala hiddaysto ah oo ay reerkiinnu leeyihiin?

Wayddiimahan 16-ka ah oo aad qaar kalana ku sii darsan karayso waxay kaa caawinayaan inaad wax ka ogaato qofka dabicigiisa iyo shaqsiyaddiisa. Shaqsiyaddu waa wax aan isbaddelin oo waxa laga yaabaa qofku in uu muddo kooban qarin karayo, laakiin meel fog qofka la ma gaadho. Waa sida maahmaahda, "Laafyo aadan lahayn lix tallaabo ku la ma dhaafaan." Shaqsiyadda qofku waxay soo samaysmaysay intii uu nolosha soo jirayba. Wadarta korriimadiisii, deegaankii uu ku soo barbaaray, iyo duruuftii uu kusoo barbaaray aaya qaabeeyay. Kolka wayddiimahan wayddiintooda oo kali ah ha ku eekaan. Sidoo kale muhiimadda ay wayddiimahan kuu

leeyihiiin waxa weeye in ay adiga ku soo jeediyaan oo adigoo wayddiiyay iyo adigoon wayddiimba haddaad maankaaga ku hayso muhiimadaha wayddiimahan wax badan bay qofka kaa bari karaan.

Shaqada iyo Dhaqaalaha

1. Yaa shaqaynaya oo reerka masruufaya? Ma ninka mise labadiinnaba?

Wayddiintani shalay may oollin, maantase waa muhiim in la is wayddiyo. Shalay waa la yaqaannay in ninku yahay qofka ay saarantahay masuuliyadda reerka, welina way saarantahay. Hase ahaatee, waaqica dhaqaale, midka maceeshadeed, iyo waxbarashada casriga ahba waxay soo afyeeshay mashaakil badan oo aan kolkii hore oollin. Gabadha maanta jaamacadda dhiganaysa ma aha gabadhii shalay ee aayar uun reerkooda laga soo kaxaysanayay. Waxay leedahay riyooyin iyo himmilooyin aanay gabadhii shalay lahayn. Sidoo kale, in badan oo ka mid ah hablahaas waxaa laga yaabaa in reer dhan ay tirsanayaan oo ay 20 sano ugu riyoonaaysay in ay maalin uun reerkooda kaafin doonto. Gabadhii sidaa ahayd, waxa laga yaabaa in ay is-guursadaan wiil nololmaalmeedka qoyskiisa iyo waalidkiisa uun ka adag, laakiin aan awood u lahayn in gabadha reerkeedana kaafiyo. Haddaba, wayddiintan shaqada ku saabsani wiilka waxay xog kaa siinaysaa gabadha iyo nolosha reerkooda iyo in ay

mas'uuliyado dheeraad ah saaranyihiin, gabadhuna, haddii ay tahay qof masuuliyado reer saaranyihiin ama doonaysa in ay noqoto qof hanti samaysata, waa u mihiim in ay ogaato in qofkan ay nolosha ku la midoobayso in uu yahay qof sidaa nolosheeda ku geli kara iyo in kale. Wayddiintan ku ma saabsana maxaa sax ah iyo maxaa khalad ah e waxay ku saabsantahay kana dhalanaysaa waaqica cusub ee bulshadeenna imminka uun ku soo af leh, qaarkoodna ayba la noolyihiin.

2. Sidee dhaqaalahaaaga u maaraysaa? Maxaa ugu badan oo aad dhaqaalahaaaga ku bixisaa?
3. Ma waxaad isu aragtaa qof markuu adeeganayo walxaha ama alaabaha qaaliga ah iihsada mise qof walxo qiimo jaban iihsada?

Habfekerka uu ka haysto nolosha guurka

1. Sidee nolosha guurka u aragtaa? Muxuu yahay fahanka aad ka haysato nolosha guurka?
2. Maxaad ka filanaysaa guurka?
3. Maxay yihiin waxyaabaha aad is leedahay waxay ka mid yihiin masuuliyadahaaga guurka?

4. Halkee jeelaan lahayd inaad mustaqbalka reerkaaga ku la noolaato?
5. Habnololeed (lifestyle) nooceee ah baad jeceshahay inaad mustaqbalka ku noolaato?
6. Imisa carruur ah ayaad jeceshahay inaad yeelato, haddu Alle idin siiyo?
7. Ma in la kala fogeeyo dhasha ayaad jeceshahay mise in la isku xixijiyo?
8. Sidee u aragtaa haddaan labada sano ee ugu horreeya guurkeenna inaan ubadka dib u dhigno, si aan si fiican isugu sii baranno?
9. Sidee jeelaan lahayd in aad u edbiso ubadkaaga?
10. Sidee bay waalidkaa kuu soo barbaariyeen? Maxaad ka baddeli lahayd?
11. Maxaad is-leedahay waa waxybaaha ugu muhiimsan nolosha oo aad ubadkaaga bari lahayd?
12. Siifooyinkee baadan aqbali karayn inuu yeesho qofka aad nolosha la wadaageyso?

12-kan wayddiimood iyaguna waxay xog kaa siinayaan qofka aad nolosha la wadaagaysid fekerka uu ka haysto nolosha guurka, sidii uu u soo barbaaray, sida uu jecelyahay in uu ubadkiisa u barbaariyo, iyo si guud, sida uu yahay ogaalkiisa barbaarineed. Waxay sidoo kale xog kaa siinaysaa qorshaha qoys ee uu jeclaysanayo sida habnololeedka uu maanka ku hayo kolka uu reer yeesho.

Qoyska iyo Saaxiibbada

1. Ii sawir hooyadaa iyo aabbahaa, waa dad nooceee ah? Maxaad ka raacday oo dabci ah, maxaadanse ka raacin?
2. Maxay yihiin waxyaabaha aad reerkiina ku jeceshay? Maxay se yihiin waxyaabaha aanad jeclaysan?
3. Sidee u aragtaa haddii ay waalidkaygu na la soo degaan mustaqbalka?
4. Xidhiidhka adiga iyo reerkiinna idin ka dhexeeya waa nooceee?
5. Ii tilmaan saaxiibkaaga/saaxiibtaada kuugu dhow. Qof nooceee ah baad ku tilmaami lahayd?
6. Maxaad adiga iyo saaxiibkaaga/saaxiibtaada kuugu dhow isaga mid ka tahiin? Maxaad se ku kala duwantihii?

7. Waalidkaa miyaad la noolayd mise iskaabbulonimo ayaad soo martay?

Caafimaadka

Ma jiraan iimo jidheed ama abuuriseed ama jirro oo aad la nooshahay?

Tusaale:

- Dhaawac jidheed
- Gubgub jidheed
- Nabarro
- Naafannimo
- Xanuunnada faafa
- Kalyo xanuun
- Beer xanuun
- Wadne xanuun
- Iyo kuwo kale oo badan.

Ma jiraan xanuunnada la kala hiddysto oo aad reerkiina ku ogtahay?

Tusaale:

- Macaan (sonkorow)

- Dhiigkar
- Iyo si guud, xannuunnada la kala hiddaysto.

Habkee Wayddiimahan Qofka u Wayddiiyaa?

Dhowr siyaabood baad qofka wayddiimahan u wayddiinaysaa. Horta aan ku horreeyo sida aanad u wayddiinayn. Kugu la ma talinayo inaad hal mar dabada u wada qabato oo aad goob kali ah ku wayddiiso. Dhadhan ma yeelanayso, qofkuna wuxuu dareemi karayaa inaad intixaamayso; sida dhabta ahna, wayddiimo intixaan ma aha su'aalahani e hadafka laga leeyahay waa barasho. Sida ugu habboon ee u wajaahayso wayddiimahan waxaa weeye: kol haddaad qofka wada kulmaysaan ama aad taleefankaba ka wada sheekaysanaysaan, inaad marba dhowr wayddiimood oo mawduuc gaar ah ku saabsan, sida midka qoyska iyo saaxiibbada, ama shaqsiyadda iyo dabciga, aad sheekadiina ku dhex googgoosataan. Wuxaaba dhici karaysa kolka aad su'aal wayddiisaba in uu isaguna/iyaduna isla wayddiinta lafteeda kugu soo celiyo, si aad uga jawaabto. Marka ha dedejin, hana qasbin, hana isku daba tixin e xilliyada kala duwan ee aad wada hadlaysaan u wayddii si caadi ah.

Waydiimahan waxay isugu jiraan dhowr qaybood, sida aad ka dhadhansan karaysidba. Qaarkood kolka aad qofka wayddiiso waxay ku siinayaan calaamado toos ah oo aad wax

kaga ogaan karto qofka aad la haasaawayso. Qaybtoodna waxay kaaga baahanaysaa inaad adigu ka la soo dhex baxdo macnaha ay xambaarsanyihiiin iyo waxa ay qofka ku la sheekaysanaya kaa barayaan.

Kolka aad wayddiintan iyo kuwa la hal-maala aad wayddiiso, labo arrimoodba way kuu soo baxayaan: kow, waxaad ogaanaysaa in qofkani yahay qof garanaya halka uu u socdo iyo halka uu ka socdo. Wuxaan ogaanaysaa in uu yahay qof riyooyin nololeed iyo han leh. Qofkuna in uu noloshiisa ku soo biiriyo qof han iyo himmilooyin leh waa u muhiim mustaqbalkiisa, waayo waad isa-saamaynaysaan oo is-qoraysaan. Waa qof laga yaabo 50 sano ee soo socda inaad nolosha ku mataanowdaan. Hadduu yahay qof iska nool oo waaga u barya iyo aaska u dumayaba ay isugu mid yihiin, ama adigaa u dul-qaadan kari waayaya haddii aad tahay qof han leh, ama isagaaba adiga laftaada ku saamaynaya.
Arrinta labaad ee ay wayddiintani faa'iidaynayso waxa weeye in aanu qofkan ugu yaraan caqabad kugu noqon.

Isbaro intaadan Baran

Ma ogaan kartid qofka saxda ah ee nolosha kugu habboon ilaa aad ka ogaato qofka aad adigu tahay, waxa aad jeceshay, iyo waxa aad necebtahay.

— Mubarak Hadi

Barashada aad barato naftaada, kali ah ka ma faa'iidaysid inaad naftaada aqoon u yeelato oo aad is-fahanto, waxaad sidoo kale kuu fududaanaysa inaad si wacan u doorato qofka kugu habboon ee aad nolosha la wadaagayso. Qofku haddii aanu aqoon baahiyihiisa, iimihiisa, qiyamtiisa, himmilooyinkiisa, waxa uu jecelyahay iyo waxa uu necebyahay, waxaa suuragal ah in uu noloshiisa ku soo biiriyi qof aan ahayn qofkii ku habboonaan ahaa ama aanu isagu habboonayn. Sida aan kor ku soo xusnay, shirkaddu haddii aanay aqoon baahida ay qabto, booska ka bannaan iyo xirfadaha ay u baahantahay, kaalinta la doonayo in looga ciyaaro, sidoo kalana aqoon booska ka bannaan in uu yahay iib-gayn ama xisaabin, ama maamule, ma soo shaqaalaysiin karto qofkii saxda ahaa ee kaalintaa u buuxin lahaa. Waayo,

marka aanay aqoon baahideeda iyo xirfadaha ay rabto, waxa laga yaabaa iyagoo iib-geeye u baahnaa in ay xisaabiye shaqaalaysiiyaan. Guurkuna waa sidaasoo kale, oo kolka aanad aqoon himmilooyinkaaga, dabcigaaga, iimahaaga, iyo qiyamtaada, waxa aad jeceshahay, iyo waxa aad neceb tahay, way adkaanaysaa in aad dooratid qofkii kugu habboonaa ee aad nolosha la wadaagi lahayd. Kaaga darane, shaqaalaysiinta shirkadda waxa ka adag oo ka khasaare badan guursashada qof aan kugu habboonayn, waayo, kan guurku wuxu leeyahay xanuun ubad, mid maal, mid nafsiyed, mid laxaweed, iyo mid dhaqaale intaba. Haddaba, si aad uga baaqsato inaad guursato qof aan kugu munaasab ahayn, waxaad u baahantahay inaad adigu is barato intaadan baran qofka aad doonayso inaad nolosha la wadaagto, si aad isaga eekaataan meelaha ay tahay in aad iska ekaataan ugana kala duwanaataan meelaha ay tahay inaad ku kala duwanaataan. Waxa laga yaabaa inaad is leedahay maxay tahay waxan la isaga eekaanayo iyo waxa la isaga duwanaanayo? Hadduu Eebbe idmo, waxad ku dhex ogaan doontaa qodobbadan soo socda ee ay tahay inaad iska barato.

Himmilooyinkaaga:

Maxaad ku riyoonyaasaa inaad gaadho ama xaqiijiso mustaqbalka soo socda? Halkee hiigsanaysaa 10-ka, 20-ka, iyo 30-ka sano ee soo socda? Ma daaci baad doonaysaa inaad noqoto, mise ganacsade? Ma barnaamij-soosaare TV baad doonaysaa inaad noqoto mise dhakhtar ilkeed? Habnololeed

nooceee ah baad doonaysaa inaad ku noolaato? Sidee doonaysaa inaad carruurtaada u barbaarisid? Ma inaad shaqaysaad doonaysaa haddaad gabadh tahay mise inaad gurijoog noqotid? Himmilooyinkaaga inaad ogato oo aad wayddiimahan iyo kuwa la xidhiidha is-waydiiso waxay kaa caawinaysaa saddex arrimood:

1. Kolka aad ogato riyooyinkaaga iyo habnololeedka aad doonayso in aad ku noolaato, waxaad naftaada iyo noloshaadaba u dooran kartaa qof kula hiraal ah, ama ugu yaraan kugu caawin kara hirgelinta riyadaada. Waxaan waligay jeclaa inaan noqdo qof daaci ah oo dadka wanaagga ugu yeedha. Waxaan ogaa in hawshaasi aanay culays badan igu keenayn ka hor inta aan guursan oo aan halkaan rabo mari karo xilliga aan doono; kolka aan guursado se, waxa aan ogaa in waajibaad badan i kori doonaan. Haddaba, kolkii aan doonayay in aan guursado, sifooyinkii ugu waawaynaa ee aan xaaskayga ku doortay waxaa ka mid ahaa in ay tahay qof isku filan oo intaa aan hawlaha dacwadda ku jiro aan igu lug-xidhnaanine ubadkeenna dhexda u xidhan karta.
2. Waxay sidoo kale kaa caawinaysaa inaad iska jiri kartid qofka aad noloshaada u dooranaysid in aanu caqabad kugu noqon. Beri baa waxaa ii sheekeeyay shiikh aan

qolalka taleefanka ee dacwada laga faafiyo isugu imaan jirnay. Wuxuu la yaabay shiikhaa aqoonta uu diinta u leeyahay iyo balaaqada uu Alle u hibeyay iyo haddana sida aanu u muuqan ee uu uga maqanyahay kulammada waawayn ee dacwada lagu qabto. Wuxuu ku idhi, Shiikhow aad baan u la cajabay balaaqadaada, sida aad duruusta u gashid, iyo aqoonta aad u leedahay culuumta shareecaduna aad bay u sarraysaaye maxaad qolalkan taleefannada uun ugu koobnaatay oo aad saafaro dacwo u gali wayday, kulamada dacwada ee Waqooyiga Maraykankana uga qayb qaadan wayday? Wuxu igu yidhi, Mubaaragow, waxaan ka mid ahaa dadkii bilaabay kulammada dacwada ee Waqooyiga Maraykanka, nasiib xumo se ma aan sii wadin, waayo xaaskaygaa caqabad igu noqotay oo lugta la iiga xidhay. Labo mid baa kolkaa i la gudboonaatay: inaan iska fasaxo oo aan himmiladayda dacwo sii wato iyo inaan himmiladayda ka tanaasulo. Dhowr caruur ah ayaan isu dhalnay, sidaa daraaddeed, waxaan doorbiday in aanan caruurtaa ka ag fogaan, maaddaama ay dhul gaalo joogaan, anna aan himmiladaa dacwo ee balaadhan aan ka tanaasulo. Sheekadan gaaban ee aniga iyo shiikha na dhex martay tobant sannadood ka hor, waxaa laga la dhix bixi karaa sida uu lammaanahaagu caqabad kuugu noqon karo haddii aadan kolka horaba ogayn himmiladaada, sidoo kalana aadan noloshaada ku soo biirin qof kula

fahmaya himmiladaada oo in uu ku badhitaaro mooyee aan mixnad kugu noqonayn.

Qiyamtaada:

Maxay yihiiin waxayaabaha aad nolosha qiimayso ee agtaada ku wayn? Qiiyamtu waa labo nooc: qiiyam akhlaaqi ah oo aadanaha oo dhan ay wadaagaan, iyo kuwo adiga kuu gaar ah. Waxa jira waxyaabo agtaada ku wayn oo aanad aqbali karin in cidi ku xadgudubto. Qiyamtaasi waxa ka mid ah qiimaha run-sheegga. Qof baa laga yaabaa in haddii qofka uu nolosha la wadaagayo uu mar been u sheego ka dhimanayo qofkaasi. Waxa sidoo kale ka mid ah qiyamtaasi qiimaha karamka, qiimaha aqoonta, qiimaha caddaaladda, qiimaha korriimada nafeed, iyo qiimaha wax bixinta. Qof walba waxa jira qiyam uu Ilaah jeclaysiiyay oo uu aad u danaynayo. Kolka aad ogaato waxyaabaha aagtaada qiimaha ku leh, waxaad sidoo kale barbar dhigi kartaa qofka aad la haasaawaysid qiyamtiisa, si aad isugu eegto in ay isu soo dhowyihiiin iyo in kale. Waayo haddii aanay isku soo dhawaan ama ay liddi isku noqdaan, waxaa dhici karta in ay iska hor yimaaddaan oo ay mushkilad hadhow idin ka dhex abuuranto.

Iimahaaga:

Qof wal oo innaga mid ah wuxu leeyahay iimo, ha ahaadeen kuwo debci ama akhlaaqeed ama kuwo xirfadeed e. Walow saddex noocba ay muhiim yihiin qofku in uu iska ogado, haddana waxaa halkan aan ku xusaynaa iinta dabciyeed. Iimaha debciga waxa noqon kara cadhada, madax-adaygga, qaylada, masayrka, kulaylka, iwm. Ogaanshaha aad ogato iimahaaga, waxay kaa caawinaysaa inaad ku baraarugto in aad doorato qof kaa iin duwan. Ka warran haddii aadan iimahaagaba garanayn? Ka warran haddii adigoo cadho badan aad guursato qof kale oo cadho badan? Ka warran adigoo madax adag oo illaa lagu raalligeliyo mooyee aan jeclayn in aad soo laabato, haddana aad guursatid qof kale oo madax adag sidaada! Waxaa dhici karaysa in aad labadiinuba isla qummanaataan oo toddobaaddo kala aamusnaataan iyadoo midba uu sugayo in mid kale ka soo laabto khaladkiisa. Cadhada, kulaylka, iyo iimaha la jaalka ahina waa la mid.

Baahiyahaaga Laxaweed:

Tiirkanka waawayn ee uu guurku ku taaganyahay waxa ka mid ah in qofba qofka kale ee uu la noolyahay baahiyahiisa u buuxiyo. Haddii baahi isu buuxintaasi ay meesha ka baxdo, waxa ka dhashay kala fogaansho dareemeed oo labada qof ee isqaba ku yimaadda, kaasoo mararka qaarna sababi kara in la is furo. Baahiyahaasi, sida aan kor ku xusay, ma aha kuwo

cunno iyo cabitaan ee waa kuwo laxaweed (*emotions*). Qof wal oo Aadane ah wuxu leeyahay baahiyoo aasaasi ah oo ay tahay in loo buuxiyo, waxay se ku kala duwanyihiin baahiyahaasi sida ay ugu sii kala mudanyihiin. Waxaa sidoo kale kala duwan baahiyaha aasaasiga u ah ragga iyo kuwa dumarka aasaasiga u ah. Tusaale, baahiyaha aasaasiga ah ee ay raggu wadaagaan waxa ka mid ah baahida gogosha, baahida is-bilidda, baahida ixtiraamka, baahida qaddarinta iyo karaamaynta. Dumarkana waxa baahiyaha ay wadaagaan ka mid ah baahi ay u qabaan in wakhti la la qaato oo jacaylka ficolloogu muujiyo, weedho qurxoonna lagu yidhaahdo iyo in la dareensiyo in ay iyada uun tahay boqoradda uu nolosha ka eeganayo. Baahiyahaasi in kastoo ay kala duwanyihiin, haddana waxay ku kala duwanyihiin sida ay ugu kala mudanyihiin, oo midda Faarax lambarka koowaad ugu jirta ay Cali labo ugu jirto, tan Xaliima lambarka koowaad ugu jirtana ay Xaali lambarka labaad ugu jirto. Waxa markaa muhiim ah inaad baahidaada 1-aad iyo tan 2-aad aad ogaaato si ay labo arrimoodba kuugu fududaato:

1. Kolka aad baahiyahaga ogaaato, waxay kaa caawinaysaa inaad u xulato qof kuu buixin kara baahiyahaas.

2. Waxay kuu dhibyareynaysaa inaad si fudud baahidaada ugu sheegi karayso lammaanahaaga. Waayo haddaanu qofku baahiyihiisa iyo waxa uu doonayo la wadaagin qofka la nool, way adkaanaysaa in uu isaguna ogaado, waayo uurkubaalle ma aha.

Maxay yihiin calaamadaha aadan ku aqbali karin qofka lammaanaha kuu noqonaya?

Waxaa jira calaamado ama iimo aadan qofka ku aqbali karayn. Qof waliba wuxu leeyahay waxyaabo aanu ugu dulqaadan karin qofka uu la noolyahay in uu yeesho. Kuwa aan anigu ugu necbahay waxa ka mid ah qaylada, fudaydka, iyo is-badbaddelka. Ogaanshaha aad sii ogaato waxyaabaha aad necebtahay ee aadan qofka ugu dulqaadan karin waxay kuu sahlaysaa in ay hadhow xilliga haasaawaha saani kuugu muuqdaan. Waxaa laga yaabaa haddaadan wayddiinta kolka hore is-wayddiin oo aadan warcelin u helin in ay kuu muuqan waydo, ama ay ka helidda qofku hadhow kaa qariso, kolka se aad guri wada yeelataan ee ay soo ifbaxaanna aad u dul-qaadan kari waydo.

Tallaabooyin

1. Intaad wakhti naftaada la tashato, qalin iyo waraaqna qaadato, is wayddii: maxaad hiigsanaysaa 10-ka sano ama 20-ka sano ee soo socda.
2. Qof nooceee ah baa kugu caawin kara hirgelinta riyooyinkaa? Qor qofkaasi calaamadaha uu yeelanayo.
3. Qor iimaha aad leedahay ee aad doonayso in qofka aad guursanaysana kaaga duwanaado.
4. Maxay yihiin baahiyahagaagu?
5. Maxay yihiin qiyamtaadu? Qor 20-ka wax ee nolosha kuugu qiimaha badan, dabdeedna 10 ka soo reeb. 10-ka kuu soo hadha haddana 5-ta kuugu sii muhiimsan ka soo reeb. Kuwaa weeye waxyaabaha nolosha kuugu qiimaha badan.
6. Maxay yihiin calaadamadaha aadan ku aqbali karin kofka lammaanaha kuu noqonaya?

Talooyinka Guurdoonka

Waxaan cutubkan kuugu soo gudbinayaa siddeed talo oo muhiim ah in aadan midna seegin, kuwaa oo isugu jira khulaasada cutubyadii aan soo xusnay iyo dhowr talo oo aan is-idhi la'aantood hannaanka doorashadu ma dhammaystirna. Siddeeddaa qodob waxaa ka mid ah: inaad qalbiga wax ku doorato caqligana aanad seexin; inaad wakhtigaaga qaadato oo aan lagu dedejin; calaamadaha cascias inaad iska eegto; inaad ku baraarugsanaato in aadan qof kali ah is-guursanayne aad qoys la xididayso; iyo labo qodob oo muhiim ah oo kala ah inaad cid ka talageliso xulashadaada iyo inaad ugu dambayn Allaha furayaasha qaybka gacantiisu ku jirto aad taladaada u dhiibato, si uu kuugu dooro cidda habboon.

1. Qalbiga ku dooro

Waxaan cutubkii halbeegga doorashada ku soo tilmaannay in ay muhiim tahay isasoojiidashadu. Jacaylku waa wax jira, hubin bayse u baahantahay in uu yahay mid xaqiiqo ah iyo inuu yahay mid khayaali ah. Dareenka jacaylka ee dhabta ah ma aha in aad qofka qurux ku jeelaatay; ma aha inaad hanti ku jeelaatay, mana aha inaad mansab ku jeelaatay. Dareenka jacaylku waa ka qaro waynyahay intaaba. Jacaylka dhabta ahi

waa kan aad qofka qofnimadiisa ku jeclaato, gunta qalbigaagana aad ka dareento in uu yahay qof aad nolol la wadaagi karayso.

Dareenka fog ee qalbiga laga dareemo in qofi kugu habboonyahay iyo in kale waa mid awood wayn, marar badanna runnimo badan. Xilliyida qaar, adigoo qofka ka helay buu qalbigu misana ku siiyaa dareen ah in aanu qofkani ahayn qofkii saxda ahaa ee kugu habboonaa. Hadda ogow, ka-helidda iyo dareenkan dambe ee lidkiisa ah, labaduba qalbigay ka yimaaddeen, waxay se hadba ku xidhantahay midka aad dhagaysato.

Waa muhiim inaad qalbigaaga dhagaysato farriinta uu qofkan kaaga sheegayo. Sida aad marar badan qalbiga uga dareento qofka aan noloshaada ku habboonayn ee aadan ka helin ayaad sidoo kalana qalbiga uga dareemi karaysaa qofka saxda ah ee aad nolosha isku darsan karaysaan. Waan qirayaa in sida fudud ee aan kuu leeyahay qofka kugu habboon qalbigaad ka dareemaysaa aanay u fududayn, wax la taaban karana aanay u ahayn. Hase ahaatee, dareenka gudeed ee uu qalbigu sal-dhigga u yahay wax badan buu kaaga saadaalin karaa qofka kugu habboon iyo qofka aan kugu habboonayn. Waayo qalbigu waa halka laga dareemo in aad qofka si hoose qalbiyadiinu isugu xidhiidhsanyihiin (*connection*), sidoo kale waa halka laga dareemo kalsoonida iyo in aad qofkan ku kalsoontahay inaad nolosha la wadaagto. Ma yahay qof aad

noloshaada ku aammini karto? Ma yahay qof nolosha inta ka dhimman Aad la noolaan karayso? Midna ogow; wayddiintan iyo wayddiimaha la midka ah markaad ka jaawabayso yaanay kaa noqon tan hawada iyo shahwadu hoggaaminayaan ee dhallintu maanta u badantahay. Dhallintaasi waxay marar badan go'aankoodaas ku saleeyaan dareen-jacayl aan qaangaadh ahayn, taasina waa mid uun ku eg xiise iyo himmad galmaaddoon. Dareenkan dooniseed ee aan tilmaamaynno waa mid ay hoggaaminayso ka feker mustaqbal iyo aayo dambe oo noloshaada wax badan go'aaminaya. Qalbigaaga la tasho, ogowna in qalbigaagu hadba sida Aad u la tashato uguna fadwooto ayay ku xidhantahay jawaabcelinta Aad ka helayso. Haddii Aad si dhabnimo leh oo go'aan mustqableed weheliyo Aad u la tashato, si dhabnimo ay ku jirto ayuu kaaga dareencelin.

2. Caqliga ku dooro

Labada qof ee isu dooranaya in ay nolosha ku midoobaan, safarkaa dheer ee nololeedna wada galaan, waa mihiim in ay jirto dareen gudeed oo kuu sheegaya in qofkan kugu habboonyahay iyo in kale. Hase ahaatee, halka ay ka billaabato kuna dhammaato ma aha. Waxa sidoo kale muhiim ah in Aad caqligana la kaashato. Kolka qalbiga iyo caqliga la lammaaniyo, tashigana laga wada qaybgaliyo, wax badan baa saxma, waayo waxa jira wax qalbigu kaga eegmo fogyahay

caqliga. Sidoo kale, waxaa jira wax dareemada qalbiga aan qofku saani u kala saari karin ilaa uu caqliga la kaashado mooyee, waxay se u baahantahay isu dheellitir.

Marar badan dadku waxay ku kaaftoomaan dareenkaa gudeed ee jacaylka oo waxay seexiyaan caqliga. Nolosha guurku kali ah ku ma taagna dareenkaa jacayl ee ay labada qofi isu qabaan oo kali ah e waxay sidoo kale u baahantahay inaad caqliga la kaashato wax ka ogaanshaha waxyaabo badan oo la xidhiidha qofka diintiisa, dabcigiisa, sooyaalkiisa, iyo qofnimadiisa. Sidoo kale, waxa muhiim ah in uu qofku qiimeeyo arrimo badan oo aan ku soo xusnay cutubkii Halbeegga Doorashada Lammaanaha, kaasoo lahaa isusoodhawaan adduun-arag, mid qiyameed, iyo mid saqaafadeed, kuwaasoo dhammaantood qayb wayn ka noqonaya is-fahankooda qoyseed, wada-shaqayntooda, iyo wada-noolaanshahooda mustaqbaleed. Labada qof in ay is jecelyihii marar badan ma saadaaliso in ay sii wada-noolaanayaan. Haa, jacaylku waa xubin muhiim ah oo ka mid ah dunta isku hayn karaysa labada qof, jacayl kali ah se ku ma filna. Labada qof ee is-guursanaya waxay wataan qiyam kala duwan, adduun aragyo kala duwan, iyo hab-barbaarineed kala duwan oo qaabeeyay qofnimadooda. Hadhow kolka ay nolosha reernimo ku ballaadhato ee laga boxo sanadihii la isku dhadhabayay ee ay xaqiiqooyinka labada qof soo af-yeeshaan, waxa shaqeeya ee ay reerku ku sii wada noolaadaan waa wada-hadalka iyo is-fahanka oo

iyaguna la xidhiidha qodobbada 6-da ahaa ee aan kor ku soo xusnay, cutubka Halbeegga Doorashada Lammaanaha, oo ay tahay in ay isaga soo dhawaadaan.

3. Wakhtigaaga qaado

Ha degdegin; wakhtigaaga qaado. Ha u guursan in saaxiibbadaa guursadeen darteed. Guurso kolka aad guur diyaar u noqoto heshana qofkii aad isku habboonaydeen. Kala garo guur iyo aroos. Aroosku waa xaflad maalin iyo labo socota, guurku se waa masuuliyad wayn oo ilaa iyo gabowga guudka kuu saaran. Waan ogahay in gabdhaha culays iyo cadaadis lagu saaro in ay horay u guursadaan, maaddaama uu wakhti ku socdo oo lagu yidhaahdo erayo ay ka mid yihiin "Ha guumoobine guurso" ama "Goblan ha noqone iska guurso". Ilaa heer rag iyo dumarba lagu la taliyo, "Wax lagu talo xuxmaado guur baa ugu wanaagsan." Waa dareen jira. Kolka loo eego noloshii shalay siday ahaydna, mararka qaarkood run noqon karaysay, laakiin maanta laga habboonyahay. Noloshii shalay ma aha tan maanta, habfekerki shalayna ku ma qaabbili karayno nolosha maanta. Noloshu maanta way ka kakantahay kana hawlo iyo mashaakil badantahay tii shalay. Dadku dadkii ma aha. Wixii la xeerin jiray iyo dadku sidii ay isugu xidhnaayeen ma jirto. Shalay furitaanka waa laga qajili jiray oo gabadhu "waa la

furay" in la yidhaahday ka carari jirtay, ninkuna seeddiyadii iyo soddogii buu ka xishoon jiray, maanta se intaasuba waa iska caadi ama waaba cagsiga! Sidaa daraaddeed, ha is dedejin. Ku ma odhanayo wakhtigaagu ha iska furnaado, waayo haddaad gabadh tahay wakhti baa kugu socda, se waxaan ku leeyahay wakhtigaaga talo qaado. Ha ku gaadhin go'aan guursi degdeg ah. Ka firso oo ka baaraandeg. Hadhow intaad naftaada hiifi lahayd, maanta u adkayso hadalka ehelka iyo qaraabada. Wakhtigaaga qaado oo yaanu wakhtigu haasaawe bilaa macno ah kaaga lumin. Haddaad wiil tahay oo aad gabadh u haasaawe tegayso, waa gabadh uun ha ugu haasaawe tegine gaari, dhabayl, ama qariyad aad ku aammini karto inay noqoto carruurtaada hooyadood ugu haasaawe tag. Haddaad tahay gabadh oo aad wiil wakhtigaaga siinaysana, waa ina-rag uun wakhtigaaga ha u siine naftaada iyo ubadkaaga nin aad berri ku aammini kartid wakhtigaaga sii.

Waxaa laga yaabaa inaad is wayddiinayso, "Ha degdegina waad tidhiye, ka warran haddii aan ka baqayo inaan macaasi ku dhoco?" Waa wayddiin muhiim ah oo meesha ku jirta, walow aanay dhallinyaradu sida ay u badan tahay u guursan in ay dhowrsoonaadaan ee ay jacayl indho la' iyo hebel/heblaba waa guursataye guurso ay u guursadaan, haddana haddii aad ka baqayso inaad macaasi ku dhacdo, in aad soonto ayuu Nabigu (NNK) ku taliyay.

4. Iska eeg Calaamadaha Cascas

Nin la yidhaahdo Joe Amoia oo ah la taliye arrimaha haasaawaha baa wuxu yidhaahdaa: "Badi dadku waxay iska indhatiraan *calaamadaha cascias*, waayo laxaw ahaan diyaar u ma aha in ay aqbalaan runta hortooda taal. Haddii ay calaamadahaa cascias u arki lahaayeen sida ay yihiin, qirina lahaayeen khatartooda, waxay gaadhi lahaayeen go'aan aanay laxaw ahaan diyaar u ahayn in ay gaadhaan." Si fudud haddii aan u dhigo, wuxuu leeyahay, baqdinta ayaa badi dadka u diidda in ay arkaan calaamadahaa cascias oo maaddaama uu dareen jacayl u hayo noloshiisuna wax badan oo xiiso ah qofkaa u qabto, haddii uu eego khaladaadkiisa wuxu ka baqayaa in uu waayo. Si aanu iimo iyo wax uu ku dhibsadaba u arag, kolka horaba qofku wuxu ka cararaa in uu qofkan uu la haasaawayo uu su'aalo iska wayddiyo. Waa run oo aadanuhu sidiisuba kolka uu wax jeclysto ee uu doono in uu helo, dabiiciyan wuxu u janjeedhsamaa in uu wax ka eego dhanka calaamadaha cagaaran (inta uu ka jeclaysanayo). Daniel Kahneman, buuggiisa *Thinking Fast and Slow* ee uu kaga hadlayo xaglimaha (biases) iyo hababka hawlfududayska ah ee ay maskaxdu go'aammada u gaadho (*heuristics*), wuxuu ku tilmaamayaa in xaglin la yidhaahdo *xaglinta xaqijimeed* (*Confirmation bias*) ay dadku ku dhacaan kolka ay doonayaan in ay helaan wax ay jecelyihiin.

Tusaale, qofku marka uu jeclaysto in uu soo iibsado gaadhi waxay u badantahay qofkaasi in uu raadraadiyo uun waxa uu gaadhigaasi ku wanaagsanyahay. Maaddaama ay maskaxdu dabiiciyan tahay xubin hawl badan qabata, sidoo kalana hawshaa badan ee ay qabanayso darteed tamarta kaydisa, qofku kolka uu go'aan gaadhayo ama wax dooranayo isagoo hawl ka carar ah wuxuu adeegsadaa maskxada qaybteeda degdeffa u jawaabta (*system one*). Sidaa daraaddeed, qofku kolka uu qofjeclaado wuxuu jeclaystaa maqlidda wanaagyada qofkaas. Waa tii uu Imaamu Shaafici yiri hadal macnihiisu yahay, "Isha qanacsani ceeb walba waa ka indhasaabantahay."

5. Reer Baad Guursanaysaa

Badi dadku xilliga haasaawaha ka ma fekeraan sodogga iyo soddohda. Waxay labada qof diiradda saaraan isbarashadooda, jamashooyinkooda, dareemadooda, iyo sheekoooyinka ay isku jalbeebinayaan. Laakiin kolka la is guursado, qofba wuxuu la imaanayaa reerkiisa oo wata oodihiiisa. Wuxuu isku imaanaya reero kala aragtiyo iyo habnololeed duwan oo uu mid waliba wato mushkiladdiisa. Badi labada qof iyagaa is doorta, waxayna fishaan in ay noloshooda u madaxbannaanaanayaan boqolkiiaba-boqol. Xaalku se sidaa ma aha. Qofka aad is-guursanaysaan, qoyskiisana xidhiidh cusub ayaa idiin bilaabmaya. Haddii uu yahay qoys aad is-fahmaysaan, waa maasha Allaah, haddii

aanu ahaynna meelna ku kala tegi maysaan, inta qofka aad is calmateen wada joogtaan. Sidaa daraaddeed, doorashada qofka aad doonayso inaad nolosha la wadaagtid, sidoo kalana ku dar inaad reerkiisana doorato. Kolka hore iska hubi qoyska aad ka guursanayso. Haddaad aragto calaamado waawayn, ha dhayalsan. Waayo, labo reerood oo isku darsamayaa waxay in badan ka hawl badanyihiin labo qof oo nolosha isku darsanaya.

Daraasaad laga sameeyay dad is-guursaday, waxaa lagu ogaaday in qanacsanaanta uu qofku ku qanacsanyahay sodoggii iyo soddohdiisa ay si xooggan u la xidhiidho guud ahaan farxaddooda qoysnimo. Gaar ahaan waxa la ogaaday in dareenkaa farxadeed uu sii xoog badan yahay kolka wiilka ama gabadhu ay xidikooda ka helaan malko iyo boos ka mid ahaansho. Marka laga tago ka fiirsashada hore ee cidda aad la xididayso qoys ahaan, sidoo kale waxaa laga fahmayaa in marka aad guursatana ay muhiim tahay inaad dhistro xidhiidhka adiga iyo xididkaaga idin ka dhexeeya oo aadan ku koobnaan uun dhisidda xidhiidhka qoyskaaga, taasina, sida daraasadda laga dheehan karo, waxay u wanaagsantahay isla guurkaaga farxaddiisa.

6. Cid la Tasho

*Kolka horaba guur waa milgiyo maarsin kala waaye
Ragga qaarse u ma meel-dayee wayska mehershaaye
Anse waxaan ka miidhaa halkaan laga masuugayne
Haddaan la la mashaawirin tolkaa adiga oo maad le
Oo laga ma maamee tashiga odayo loo miidhin
Ninkii kaligii maalootiyaa meel xun waw halise.*

— Cabdi Gahayr

Waxaa jira labo tallaabo oo muhiim ah oo qofka iyo ogaalkiisa ka baxsan, una muhiim ah in uu ku daro tallaabooyinka doorashada lammaanaha. Labada tallaabo mid waa in aad cid la tashato, midda kalana waa inaad tukato Salaadda Istikhaarada. Istakhaarada waan u imaan doonnaaye, aan ku horreeyo in aad cid la tashato.

Ka hor inta aadan gaadhin go'aanka ah inaad qof nolosha ku la midowdo, waxa habboon in aad cid ka la tashato. In badan oo dhallinyarada maanta nool ahi waxay u badantahay in ay arrintaasi ka il-duufaan. Dabcan in ay il-duufaanna waa dabci dhallinyaronimo oo jira, oo waatii hore loo yidhi, “Labaatanjir intuu geed ka booduu talo ka boodaa.” Waayo, waxaa dhici karaysaba in aanay u muuqan sababta uu u la tashanayo cid kale mar hadduu doonayo in uu guursado qofkan uu

calmaday. Qofka guurdoonka ah hadduu dhallinyaro yahay iyo haddu qof wayn yahayba, waxaa habboon in uu cid la tashado. Wuxaan soo xusnay in ay jiraan xaglino maskaxeed (*biases*) oo ay ka mid tahay xaglin-maskaxeed lagu magacaabo xaglin xaqijimeed (*confirmation bias*), taasoo qofka ka qarisa iimaha qofka uu jecelyahay, oo waxaa ka xidhma qaybo badan oo caqliyeed oo u fududayn lahaa in uu wax ku eego indho fiiro dheer oo ay feejignaani weheliso. Sidaa daraaddeed, tashiga aad cid ku habboon ka la tashato qofka aad guursanayso, ka hor inta aadan gaadhin go'aanka guurka, waxay kaa badbaadin karaysaa inaad qaadato go'aan aan habboonayn oo aad hadhow ka shalayso. Eeg haddaba; wuxaan idhi, la tasho qof ku habboon, qofka habbooni waa qof aqoon u leh qofka aad doonayso in aad guursato ama aad waayo-aragnimo kale ku tuhmayso. Wuxu noqon karaa qof ehelkaaga ama ehelkiisa/keeda ah. Arrinta labaad ee muhiimka ahna waxa weeye inaad dhowr qof ka la tashatid oo aadan qof kali ah ku eekaan, waayo waxay xog kaa siinayaan daaqado kala duwan, wax aanu midba midka kale ka la ogayn qofkaa. Arrinta saddexaadna waxaa weeye inaad xogtaa aad heshay aadan iska qaadan ee aad dhiraandhiriso oo aad eegto waxa ay isaga mid yihiin iyo waxa ay ku kala duwanyihiin, adiga oo aan ku eegayn idho jamasho.

7. Istakhaarayso

Tan doora Rabbaa yaqaan

Ka dooro adaa yaqaan.

— Hadraawi

Kolka aad cid la tashato, waxaa habboon inaad istakhaaraysato oo aad Illaah kaashato. Cid kasta oo aad la tashato, wuxuun bay ka ogtahay wixii la xidhiidha aqoonta ay qofku u leeyihiin iyo waaya-aragnimadii ay nolosha u soo joogeen. Aadanuhuna wuxuun buu cilmiga Illahay kaogaan karaa, inta uu Rabbi u ka garansiiyo, cidda kali ah ee cilmiga furayaashiisa gacanta ku haysaa waa uun Alle, SWT. Isagay tahay inaad is hoos dhigto, isu dullayso oo aad gacmaha hoos-dhigato, si uu kuugu dooro qofka kugu habboon adna aad ku habboontahay.

Nabigu, NNK, mar kasta oo arrini cuslayso wuxu gali jiray salaad. Illahayna waa tan uu Quraanka ku leeyahay, "Kaashada sabirka iyo salaadda". Salaadaha uu Nabigu saxaabada bari jiray waxa ka mid ah salaadda Istikhaarada. Jaabir Ibn Cabdullaahi, RA, wuxu yidhi: Rasuulku, NNK, wuxu salaadda istikhaarada noo bari jiray sida Quraanka oo kale. Macnaha Istikhaaradu waa in aad Illahay wayddiisato in uu kuu dooro midda habboon arrinta markaa ku walwal gelinaysa. Doorashada guurka kolka la joogana waxay

noqonaysaa inaad Ilaahay wayddiisanayso in uu kuu dooro qof ku habboon noloshaada, adna aad ku habboontahay noloshiisa.

Sidee loo Tukanayaa Salaadda Istikhaarada?

Salaaddu waa labo rakcadood oo kali ah oo ka baxsan salaadaha waajibka ah. Sida salaadaha kale aad ugu soo wayso qaadato ayaad Salaadda Istikhaaradana ugu wayso qaadanaysaa. Wuxaad tukanaysaa labo rakcadood oo rakacada hore iyo rakacada labaadba waxaad akhrinaysaa suuradda Al-faatixa iyo suurad kale oo kuu fudud, dabadeedna markaad salaadda ka baxdo, waxaad akhrisanaysaa ducadan hoose ee uu Nabigu tilmaamay in la akhristo (hoos ka eeg). Haddii aadan ducada xafidsanayn, kolka aad salaadda ka baxdo, boggan jeexo ama ka akhri ducada oo Ilaahay ku bari.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ
بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ
فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ،
وَأَنْتَ عَلَمُ الْغُيُوبِ

اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (.....) خَيْرٌ
لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي فَاقْدِرْهُ
لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ

اللَّهُمَّ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (.....)
شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي
فَاضْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدِرْ لِي الْخَيْرَ
حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِي بِهِ

Fiiro gaar ah: ducada gudaheeda, meelaha aan dhibcaha qaansoooyinka geliyay, ku xus arrinka/xaaladda/qofka, ama kolba waxa aad Illaah ka dalbayso.

Macnaha ducada

Ilaahayow khayr baan ku wayddiistay, maaddaama aad wax walba ogtahay, oo awood baan ku wayddiistay, maaddaama aad tahay mid wax walba kara. Fadligaaga wayn baan wax kaa wayddiistay. Ilaahayow wax walba waad kartaa, anigu se waxba ma karo; wax walba waad og tahay, anigu se waxba ma ogi, adigaana ah midka og wax wal oo maqan.

Ilaahayow haddii aad ogtahay (hebla/hebel) in uu u wanaagsanyahay diintayda, noloshayda adduunyo, iyo cidhibtayda aakhiro, ii qaddar oo ii qorshee, ii fudaydi sidii aan u heli lahaa, iina barakee.

Haddii aad ogtahay (hebla/hebel) in uu u xunyahay diintayda, noloshayda adduunyo, iyo cidhibtayda aakhiro, Ilaahayow iga leexi, anigana i leexi (iskaayo waydaari oo ha isku kaayo beegin); Ilaahayow khayrka ii qaddar oo igu beeg meel kasta uu yaal, igu qanci oo iiga dhig mid aan raalli ku ahay.

QAYBTA LABAAD: Nolosha
Guurka iyo Waayaha ku
Xeeran

Marxaladaha Guurku Maro

Marxaladaha kala duwan ee noloshu waxay ku siinayaan si-u-aragyo kala duwan (perceptions), hase ahaatee waxaad ogaataa marxalad walba in ay xidhiidh la leedahay marxladdii ka horraysay. Sidaa daraaddeed, si-arag walba waa natijada si-u-araggii ka horreeyay, taasoo ku salaysan ficilladaada.

- Suchaita Priyaadarshini

Guurku wuxuu maraa marxalado la mid ah marxaladaha nolosha, sida marxaladda korriimo ee uu aadanuhu maro. Qolyaha daraaseeya cilaqaadka, sidoo kalana arrimaha guurka iyo marxaladahiisa abla-ableeyaa, waxay tilmaamaan ilaa 5 marxaladood oo la saadaalin karo, kuwaa oo ay marto cilaaqada ka dhaxaysa labada qof ee is qaba. Qofka doonaya in uu reer yagleelo ama imminkaba xaas ah, waa u muhiim in uu wax ka ogaado marxaladahan guurka. Ogaanshaha uu qofku ogaado in ay jirto marxalado iyo xaalado ka dhasha marxaladahaas waxay u fududayn kartaa in uu fahmo hadba marxaladda uu ku jiro iyo sida ay tahay in uu u la tacaalo. Waxay sidoo kale qofka ku wargelinaysaa waxa uu filan karo iyo waxa ay tahay in aanu filan. Sida dabiiciga ah, aadanuhu u

ma dulqaato waxa aanu ogayn waxa sababaya. Ka warran ninka aan ogayn gabadhu kolka ay wallacdo in is-baddellada hoormooneed ee jidhkeeda ku dhaca uu laxawyadeeda iyo shucuurteeda rogrogoo ay yeelato dareemo aan fadhiyin oo baaxaadegaya, taasoo sababi karta wax ay kol dhawayd jeclaysatay cabbaar ka dib sannifto! Waxa suuragal ah in ninkaasi gabadha la yaabo. Ma aha wax ay iyadu iska yeelyeelayso e waa dareenno baaxaadagaya oo gudeehada ka oogan, iyaduna aanay waxba ka qaban karin. Hadduu Eebbe idmo, cutubkan waxaan ku eegi doonaa 5-ta marxaladood ee uu guurku maro, si qoyska cusubi uu uga gudbo marxaladaha hore ee ay is-fahandarradu dhex ceegaagto uguna gudbo marxaladaha dambe ee ku tusmaysan xasilloonida. Labada qof ee is-qaba ogaalka ay u leeyihii marxaladahan shanta ah iyo sida ay u la tacaalaan xilliyadeeda adag ayay ku xidhantahay sida uu xidhoodhkooda lammaanenimo u cuddaysmayo iyo sida uu fadhiid furriin ku dhamaada u noqon karo.

Marxaladda Malabka

Marxaladda ugu horraysa waa marxaladda lagu magacaabo *Marxaladda Malabka* ama *Marxaladda Roomaansiyada*. Waa xilliga lammaanaha jacaylka isku guursaday ay isku dhadhabayaan oo aanay la kala xiiso-dhergin. Waa marxalad

lagu jiro mid u eg tan filimmada lagu daawado. Waa xilli xaaladuhu deggenyihiiin, la iskuna faraxsanyahay. Marxaladdan, goldoloolooyinka lammaanuhu weli waa sidii ay ahaayeen xilligii haasaawaha ee xiisaha lahaa. Badi waa xaalad khaladaadka la is-moogaysiyo, si aan u kasid ahayn. Waayo xilligan labo arrimoodba way dhacaan. Waa marka koowaade, waa xaalad qof waliba uu weli hullaabanyahay habdhaqankii haasaawaha ee kolkii horaba la isku soo sheegay. Marka labaadna, marxaladdan malabka, baayoolaji ahaan jidhka lammaanuhu wuxuu sii daayaa hoormoonnada kala ah indhoorfin (*indorfine*), doobbamiin (*dopamin*) iyo oksitoosin (*oxytosine*), kuwaasoo abuura jawiga kalgacal, jacayl, iyo farxadeed, aadanuhuna xilliga uu faraxsan yahay badi u ma muuqdaan ama aad ugu ma sii fiirfiirsado khaladaadka dadka kale. Marxaladdan koowaad ee ubaxyada midabaysan lehi, jamashada iyo isu-jeelkuna waa badanyahay, waxyaabaha cadhada iyo colaadda abuurana way yaryihii. Marxaladdan malabku waxay gaadhaa ugu yaraan laba ilaa lix bilood, ugu badnaanna ku dhawaad laba sano. Khaladka ay lammaanuhu marxaladdan sameeyaan waa iyagoo fisha in ay waligood xaaladdaa qurxoon ku jirayaan, ama ma ahee iyagoo aan ogayn in marxalad labaad oo taa ka duwan ay ku soo food leedahay.

Marxaladda xaqiiqada

Marxaladda labaad waa marxlad xaqiiqooyin badan oo ay hoormoonnada jacaylka iyo hullaabtii haasaawe qarinayeen ay dibadda u soo baxaan. Waxa la is bartaa barasho cusub. Waxa soo if-baxa wajijo cusub iyo xaqiiqooyin hor leh. Iimo iyo goldaloolooyin aan horay la isaga ogayn baa soo af-yeesha, kuwo horay u muuqday se aan toos loogu fiirsan jirin bay ishu kolkan qabataa. Waxa bilowda in waxyaabo yaryar oo fudud la isla fahmi waayo, in la isla fahmi waayayna la isku la yaabo, waayo shalay wax walba "haye" iyo "haa" ayaa la is odhan jiray. Waxaa soo baxda kala-duwanaan badan oo aan horay la isaga ogayn. Waxaa la galaa marxalad uu midba midka kale is-diidsiyo in uu ku jiro iyo in kale. Marxaladdani waa xilliga ay shidanto dhimbisha u horraysa ee uu bilowdo khilaafka iyo is-fahanwaaga hadhow horseedi kara furriinka, haddii ay labada qofi ka gudbi waydo marxaladda saddexaad ee hirdanka.

Marxaladda Hirdanka

Marxaladda saddexaad waxaa la yidhaahdaa *Marxaladda Hirdanka*, ama *Marxaladda Is-qabqabsiga* iyo dagaalka. Marxaladdan saddexaad waxa sii xoogaysta xaqiiqooyinkii soo if-baxay marxaddii labaad. Waxaa soo muuqda khaladaad

badan oo aan mararka qaar la isugu dulqaadan karin. Wuxuu hagaasid bilaaba geedkii jacaylka ee laamihiisa caleenta jiqda ah la hoos laamaddooday. Waxa bilaabata "way is baddeshay" iyo "wuu isbaddelay." Waxa bilowda is-qabqabsi, is-eedayn, iyo niyadjab uu qofba qofka kale ka qaado sidan uu isu baddelay. Midba midka kale wuxuu isku dayaa in uu shaqsiyaddiisa baddelo. Waa xilli karkabo (*stress*) badan, qalbiyada lammaanuhuna kala fogaaadaan. Daraasaadku waxay tilmaamaan in badi furriinka qoysasku uu dhoco marxaladdan saddexaad gudaheeda.

Muhiimadda ay leedahay tilmaamidda marxaladahan waxa weeye in xaaladdani tahay marxlad lammaanaha soo wajahda sanadka ama labada sano ee guurkooda u horreeya, sidoo kalana ay tahay xaalad laga gudbayo oo aan abadiyo ahayn. Baraarugga uu qofku ku baraarugo in nolosha guurku marxalado tahay, marxaladda dhexe ee dhibka badanna laga gudbi karo, taasoo lammaanaha cusub gelinaysaa rajo una fududayn karaysa in la ay isu dulqaataan. La isku ma dulqaadan karo haddii aan la ogayn waxa kolka horaba marxaladdan keenay, waxa is baddelay, iyo waxa baddelayba. Qisada dheer ee Nabi Muuse (csw) iyo Khidar dhex martay ee uu Alle Suuratu Kahf inoo ku soo gudbiyay, waxaad garanaysaan kolkii uu ay Nabi Muuse (csw) iyo Khidar ay is-raaceen, dabadeedna Khidar uu doonidii bilaashka loogu qaaday jabiyyay, ee uu mar kalana wiilka yar dilay, ee uu marka kalana reerkii martisoray derbiga ka dumiyay, waa

tuu Nabi Muuse u dulqaadan waayay. Kolkii ugu dambaysay ee ay kala leexanayeen, waa tan Khidar u sheegayo Nabi Muuse, csw, sababaha uu ficilladaa u sameeynayay. Kolkii Nabi Muuse, csw, fahmay sababaha arrintan uu Khidar u sameeyay, Khidar waa tan uu yidhi isagoo Nabi Muuse u cudurdaaraya: "Sidee baad ugu sabri kartaa wax aadan ogayn waxa kallifaya?"

Haddaba, ogaanshaha aad ogaato waxa keenaya ama sababaya xaaladaha kugu xeeran, ama dadka kugu dhaw ha sameeyeen ama duruufta kugu xeeranba ha ahaatee, waxay abuuraysaa rejo waxana kaa degaya culays wayn.

Marxaladdan saddexaad, sidaan kor ku soo xusay, waxay badi sababtaa furriin, haddii aanay lammaanuhu war badan u hayn xaaladdan adag ee ay galeen. Sidoo kale, waa marxlad cidda sii ogaata ama uu Alle solansiiyo ay wax badan ka barato. Waxaa si wacan isu barta labada qof. Midba midka kale wuxuu ka ogaadaa goldolooloyinkiisa iyo gaabisyadiisa. Sidoo kale, waxay qofka bartaa gaabisyadiisa iyo iimihiisa. Waa xilli qofku naftiisa hoos ugu dhaadhaco oo uu wax badan iska barto. Wuxu ogaadaa baahiyhiisa, waxa uu jecel yahay, iyo waxa uu necebyahay. Sidoo kale, marxaladdan gudaheeda wuxuu qofku ku dhex bartaa qaar ka mid ah casharrada nolosha ugu muhiimsan.

Haddaba, dhowr arrimood baa lammaanaha looga baahan yahay si ay marxaladdan uga gudbaan. Arrinta koowaadi waa rejo, oo sidaan kor ku soo xusnay marxaladdani waa dabiici, sidoo kalana waa marxalad laga gudbi karo oo ay tahay in aan la kala quusan, furriinna aan lagu degdegin. Kolkaa in lammaanuhu yididdiilo yeeshaan waxay ka mid tahay waxyaabaha ka gudbin kara marxaladdan hirdanka. Arrinta labaad ee lagaga gudbi karo waa dulqaad. Maaddaama labada qof ku baraarugsanyihiin in marxaladdani dabiici tahay, sidoo kalana aanay ahayn mid aan dhamamanayn, waxay fududayn kartaa in lammaanuhu isu dulqaataan. Sida dabiiciga ah se dulqaadku isaga ma yimaaddee waxay u baahantahay in lammaanuhu si ogaal-yididdiilo ay ku salaysantahay ay ku wada noolaadaan. Arrinta saddexaad ee marxaladdan muhiimka u ah waxa weeye in ay aqoonta iyo xirfadaha la xidhiidha nolosha lammaanaha wax ka korodhsadaan, si gaar ah tan wadahadalka toolmoon (*effective communication*), waayo ogaalka iyo xirfadaha ay bartaan waxay ka gudbin karaan godadka iyo turrunturrooyinka marxaladahan guurku la imanayo.

Marxaladdan waxa sidoo kale habboon in aanay arrimihiinnu dibadda idiin ka bixin (waa haddii aanu dagaal iyo gacanqaad jirin), waayo saamayn iyo eel dambe ayay yeelataa. Ha ku degdegin in judhiiba reerkaaga ama reerkiisa aad khilaafkiinna u gudbisid. Isku daya inaad mashaakishiina xallisataan, wixii aad isugu tanaasuli kartaanna aad isugu

tanaasushaan. Ha isku dayin in aad lammaanahaaga shaqsiyaddiisa baddeshid, waayo taasi ma aha mid suuragal ah. Isbaddelku qofka gudhiisa ayuu ka yimaaddaa, haddii la isku dirqiyana waxay sii fogaysaa xitaa haddii uu qofk is-baddeli lahaa; waayo qofku wuxuu leeyahay qab, qabkiisuna ma qaato in isagoo aan deggaynayn oo aanay xaalad habboon iyo xilli habboon ahayn waxaa iska baddel lagu yidhaahdo. Badanaa xilliyada dhalliisha la isku sheego waa xilli aan habboonayn. Dab uun bay sii kicisaa. Sidaa daraaddeed, isu ogolaada in uu qof waliba si dabiici ah isu baddelo.

Marxaladda Dibu-heshiiska

Marxaladdan afaraad waxa lagu magacaabaa *Marxaladda Dibu-heshiiska*. Waxay lammaanuhu ku baraarugaan in ay kala duwanyihiin qof walibana leeyahay gaabisyo. Waxayogaadaan in aanay cidina cidda kale lammaaneheeda u baddelayn. Wuxuu qofba aqbalayaa qofka kale sida uu yahay. Waxaa yaraada isbaddelkii xoogganaa ee midba rabay in uu midka kale ku sameeyo. Weli ma ay dhammaan in la is-khilaafku dabiici yahay. Marxaladdan haddii ay lammaanuhu si wacan u sii bartaan xirfadda wadahadalka iyo mushkilad-xallinta,

waxay u sii gudbaan marxaladda 4-aad, haddii aanay ka gudbinna, waxay u badantahay in ay dib ugu laabtaan marxaladdii hardanka iyo is-qabqabsiga, ilaa ay iska furaan ama la iska laalaado iyadoo la iska quustay - Sida ay Soomaalidu tidhaahdo, "Carruurtaan isku korsanaynnaa." Haddii aanay lammaanuhu marxaladdan ka gudbin ee ay noqoto sida reero badan oo bulshadeenna ah in ay isla noolaadaan iyaga oo aan haddana isla noolayn, xadhigguna isugu xidhnaado iyagoon is-qabin oo korriimo iyo dib isu-cusboonaysiin la diido, furidna laga door-bido in noloshaa cakiran ubadka lagu korsado, waa laga yaabaa in ay iyagu sidaa ku wada noolaan karaan, laakiin waxay saamayn nafsiyed ku yeelataa nolosha ubadka guriga sidaa cilaaqadiisu u xuntahay ku koraya. Waayo, lammaanuhu haddaanay jacayl, naxariis, iyo ixtiraam isu hayn, ubadkoodana ma siin karaan jacayl iyo qiimayn. Huga iyo hoyga ugu wanaagsan ee uu ilmuhu u baahanyahay waa hooyo iyo aabbe isku faraxsan, is-jecel oo is-ixtiraamaya.

Marxaladda Xasilloonida iyo Jacaylka

Marxaladdan shanaad waxaa lagu tilmaamaa in ay tahay marxaladda ugu sarraysa ee ay lammaanuhu u gudbaan. Meel ay ka bilaabanto uun bay leedahaye, ma laha heer ay quruxdeedu ku egtahay. Waxay leedahay dhowr magac oo ay ka mid yihiin marxaladda is-aqabalaadda ama marxaladda

is-baddelka qotada dheer (*trasnformation*) ama *Marxaladda Xasilloonida iyo Jacaylka*.

Lammaanuhu kolka ay marxaladdan soo gaadhaan, midba midka kale wuxuu ogyahay wanaagyadiisa iyo iimihiisa. Iyadoo uu midba mid kale ku ogyahay in uu leeyahay iimo iyo goldaloolooyin ayuu haddana si ogaal leh u gaadhaa go'aan ah in uu sidaa ku la noolaado lammaanihiisa. Waxay ku baraarugaan in aan qofna lammaanihiisa qof kale u baddelayn, qof wal oo Aadame ahna uu goldaloolooyin leeyahay. Midba midka kale sidiisuu ku aqbalaa oo ku jeclaadaa, kolka ay wax isku qabtaanna way xalliyaan. Hirdan iyo is-qabqabsi wayni ma jiro, waayo si wacan buu midba midka kale u yaqaan waxa uu ka filan karo iyo waxa aanu ka filan karin. Marxaladihii ay ka soo gudbeen waxay bareen in ay muhiim tahay in la wada shaqeeyo, la wada hadlo, la iskuna tanaasulo.

Kala Duwanaanta Ragga iyo Dumarka

Guurka wanaagsani ma aha labo qof oo dhammaystiran oo isu yimi, waa se labo qof oo aan dhammaystirnayn laakiin ogaaday kala-duwanaantooda, dabadeedna is aqblay oo isla qabsaday.

- Dave Meurer

Tan iyo intii uu insaanku uumanaa, wuu kala yaqaannay kala-duwanaanta ragga iyo dumarka, marka laga eegayo muuqaalka iyo qaabka guud iyo doorarka ay nolosha ka kala cayaaraan. Kol aan sidaa u sii dheerayn ayaase aqoon ahaan loo ogaaday in ragga iyo dumarku wax badan ku kala duwanyihii oo ay ka mid yihiin: sida ay u fekeraan, sida ay mushkiladaha u xalliyaan, hannaanka dareen cabbirista, baahiyaha aasaasiga ah, iyo sida ay waayarada maskaxda u xidhiidhsanyihii una wada shaqeeyaan. Haddaba,

ogaanshaha aan ogaanno in labka iyo dheddiggu qaybaahaas iyo qaybo kalaba ku kala duwanyihiin waxay fududaynaysaa in la is-fahmo oo qofba qofka kale garan karo halka uu ka imaanayo iyo waxa ay baahidiisu tahay. Kolka lammaanuhu ogaadaan kala-duwanaantoodaasi oo uu midba midka kale aqbalo in uu ka duwanyahay, waxay si aan la malaysan karin u guranayaan midhiha guurka. Kolka uu qofba qofka kale ixtiraamo si-araggiisa, midba midka kale fahmo halka uu ka imaanayo, dabadeedna la isu buuxiyo baahiyaha uu qofba iskii u leeyahay oo ay noloshooduna ku dhisnaato xikmadda kala-duwanaanshaha, way isla koraan oo in badan isu-dulqaataan. Kolka se labadoodu uu midba midka kale si-araggiisa (*Perspective*) inkiro ama ka jaahil noqdo oo uu u midba midka kale ka doono in baahidiisaa u gaarka ah uun loo buuxiyo, waxa dhasha kala-fogaan caddifadeed, taasoo horseedda guri iyo guur farxaddu ku yartahay ama kolka dambe furriinba ku dambeeyaa.

Waxaan hadduu Alle idmo cutubkan ku tilmaami doonaa qaar ka mid ah kala-duwanaanta ragga iyo dumarka, sida: kala-duwanaanta hab-feker, kala-duwanaanta qaab-hadal, kala-duwanaanta dareen cabbiris, kala-duwanaanta mushkilad xallin, iyo ugu dambayn kala-duwanaanta baahiyeed ee ay labka iyo dheddiggu ku kala duwanyihiin.

Ka hor inta aanan qaybahaa ragga iyo dumarku ku kala duwanyihiin tilmaamin, waxaan rabaa inaan idhaahdo, kala duwanaantan ragga iyo dumarka ee aan cutubkan ku

tilmaami doono in ay tahay mid guud. Ma jiraan labo qof oo kownka isku mid ah oo ay maskaxdoodu isku si u xidhiidhsantahay, waayo waxa mid walba soo qaabeeyay hab-barbaarintii uu soo helay, deegaankii uu ku soo kacaamay, iyo duruufihii nololeed ee uu soo maray oo qaabeeyay qofka uu yahay. Si aan se is-fahanka lammaanaha is-qaba u soo dhawaynno, waxaan tilmaami doonaa si guud ragga iyo dumarka waxay ku kala duwanyihiin ee ay daraasaadku tilmaameen. Sidoo kale, waxaa dhici karaysa wax ay habluhu u badanyihiin se ay jirto gabdhaha qaar in aanay lahayn, sidoo kalana wax ay raggu u badanyihiin qaarkoodse ay kaga duwanyihiin (*majority and minority*). Si kale haddaan u dhigo, qolo waliba waxa ay u badantahay. Waxaa jira qolo iyaga la mid ah oo aan waxna ku wehelin, arrintaana kolka ay cilmibaadhista joogto waxa la yidhaahdaa *outliers* oo looga jeedo hadba dadka inta bannaanka ka joogta daraasadda ee aan xisaabta guud ama inta badan aan lagu darin.

Kala duwanaanta Hab-fekerka

Raggu ka ma ay iman meeraha farraarre (*Mars*), dumarkuna waxara-xidh (*Venus*), sida cinwaanka looga dhigay buugga caanka ah ee “Raggu wuxu ka yimi Farraarre Dumarkuna Waxara-xidh” (*Men Are from Mars, Women Are from Venus*), laakiin waxaa jira kala-duwanaan hab-fekereed iyo weliba

qaab-shaqaynta maskaxda ee ragga iyo dumarka, in kastoo ujeeddada buuggaasiba halkaas uun ku aroorto.

Habab badan baa maskaxda hab-dhiskeeda iyo hab-xidheedhkeeda loo abla-ableeyaa. Hababkaa waxa ka mid ah hab-wadashaqaynta labada qaybood ee maskaxda (*brain hemisphere functions*) oo loo qaybiyo midig iyo bidix, sida sawirka hoose ka muuqata. Qaybta midig waxay badi qaabbilsantahay si-u-fekeridda balaadhan, naf-ogaalka, mala-awaalka, hal-abuurka, iyo laxawyada. Qaybta bidixna waxay qaabbilsantahay wax-dhiraandhirinta, mandiqa, fekerka, luqadda, mushkilad xallinta, iwm. Daraasaadku waxay tilmaamayaan in maskaxda raggu kolka labadaa qaybood iyo qaabka ay u xidhiidhsanyihiin la eego ay qayb waliba qaab-xudduuddeedkeeda uun badi ku guda-xidhiidho, halka maskaxda dumarka ay u muuqato in labada waaxood (*right brain and left brain*) ay si isku mid ah u adeegsadaan oo ay labadeeda qayboodba xidhiidh toos ah leeyihiin (sida sawirka hoose ka muuqata).

Sidoo kale, daraasaadku waxay tilmaamayaan in *Walaxda Ciirada* ah (*Grey Matter*) oo ah xambaaraha iyo xidhiidhiyaha unugyada dareen-wadka (neurons) ay raggu 6.5 mar ka badanyihiin maskaxda dumarka, halka *Walaxda Cad* (*White Matter*) oo ah isku-xidhaha iyo xidhiidhshaha qaybaha walaxda ciirada ah (*grey matter*) ay tan dumarku 10 jeer ka badantahay tan ragga. Sidaa awgeed baa waxay leeyihiin

raggu, kolka ay wax-qabashada noqoto, hal wax diiradda u saaraan oo aanay labo iyo wax ka badan mar qudh ah ugu fududayn in ay wada qabtaan, halka dumarka ay u fududdahay in ay waxyaabo kala duwan oo aan shaqo isku lahayn mar qudha awood u leeyihiin in ay sameeyaan. Tusaale, waxaad aragtaa in gabadhu iyadoo weel xalaysa ay haddana unto karinayso, sidoo kalana taleefan ku hadlayso, carruurteedana ay midba baahidiisa ka jawaabayso, halka raggu hadday shay ku jeedaan ay ku adagtahay in ay mid iyo labo kalana u soo jeestaan. Kala-duwanaantani waxay keentaa is-fahandarro kolka ay joogto lammaanaha. Tusaale, raggeenna Yurub iyo Maraykanka jooga waxa laga yaabaa in gabadhu ninka carruurta kaga tagto, dabadeedna ay u timaaddo hadhow isagoo fadhiya halkii ay isaga iyo carruurta uga tagtay. Markaasay odhanaysaa oo maxaad gurigana wax uga sii qaban wayday? Gurigee dee? 4 carruur ah ayaad igaga tagtay oo aan kala-celintooda, wax u akhrintooda, iyo la-ciyaariddooda ayaanba ka dhammaan waayaye! Iyada carruurta hal shay uun bay u tahay oo waxa u muuqda weelkii laga xali lahaa, rooggii laga sii xaaqi lahaa, iyo daaqadihii guriga ee loo furi lahaa si ay hawo u soo gasho guriga. Waxay se labaduba ku baraarugsanayn waxa weeye in sida ay u fekeraan iyo diirad-saaryadoodu kala duwantahay oo ninku badi qabto hal shay kali ah, halka gabadhu ay waxyaabo badan mar qudh ah isku wada qaban karayso.

Sidoo kale, kala-duwanaanta hab-fekereed ee ragga iyo dumarka waxaa lagu matalaa in maskaxda raggu khaanado leedahay oo khaanad khaanad kale xidhiidh la leh aanay jirin, halka maskaxda dumarku ay tahay khaanado isu wada furan. Tusaale, maskaxda ragga waxaa jirta khaanadda shaqada, khaanadda xaaska, tan carruurta, khaanadda ehelka iyo xigtada, khaanadda saaxiibbada, khaanadda gogosha, iyo khaanad lagu tilmaamo khaanadda madhan oo ah khaanad aan waxba ku jirin. Khaanadahan mid u furan midda kale ma leh, gabadhu se intaasoo dhammiba xidhiidh bay leeyahiin. Ninku khaanadba wuxuu jecelyaahy in uu xilligeeda galo oo uu wax ka qabto, halka gabadhu maaddaama ay khaanadaheedu isu wada furanyahiin ay ninka ku karkabayso in uu dhowr arrimood oo iyada isku khaanad ugu jira isaga se khaanado kala duwan ugu jira uu isku qabto hal mar, sideeda.

Fahandarrada lammaanaha ka qabsata kala-duwanaantu waxay keeni karaysaa in halkaa uu khilaaf ka dhasho, khilaafkana haddaan la fahmin halka uu ka imaanayo waxay u badantahay in aan xal loo helin.

Kala-duwanaanta Qaab-fadalka

Ragga iyo dumarku waxay sidoo kale ku kala duwanyahiin qaab-hadalka ama sida ay u hadlaan. Maaddaama ay dumarku labada qaybood ee maskaxdaba adeegsadaan -

qaybta bidix ee hadalka iyo erayada qaabbilsan iyo qaybta midig ee laxawyada, xasuusta, iyo dareenka la xidhiidha, oo ay awood u leeyihiin in ay isku mar wada adeegsan karaan, kolka loo barbardhigo ragga, dumarka way u fududdahay hadal-helidda iyo dareen-cabbiristuba. Kolkaa waxa dhici karaysa adiga iyo odaygaagu in aad xaflad aroos isku raacdaan, marka aad ka soo baxdaanna aad dareenkaaga ku cabbirto oo aad tidhaahdo: "Xafladdu aad bay u qorxoonayd, hoolka lagu qabtay sida loo xardhay iyo daahyada lagu xidhay ashqaraar bay lahayd. Alla waxaa ka sii darnaa dharka caruuska iyo caruusaddu xidhnaayeen oo si layaab leh baa loogu soo labbisay."

Waxaa laga yaabaa intaa marka aad ku tidhaahdo seygaaga in uu hadalkaba ku soo koobo, "haa, aad bay u wanaagsanayd." Macnuhu ma aha in aanu kugu raacsanayn ama kaaga aragti duwanyahay in xafladdu sidaa aad u dareen-cabbirtay ahayd, laakiin sida ay maskaxdiisu u shaqayso aaya sidaa ah. Haddii intaa ay afadu ninkeeda u sheegtay la wadaagi lahayd gabadh saaxiibteeda ah, sidaa ay ugu cabbirtay in le'eg ama ka badan ayay iyaduna ugu warcelin lahayd.

Kala duwanaanta Dareen-cabbirista

Dumarku waxay leeyihiin xarun-maskaxeenda laxawyada (*limbic system*) ragga mid ka wayn. Xaruntaasi waa buqcadda maskaxda ee qaabilsan maamulka laxawyada (*emotions*),

taasoo awood u siinaysa dumarka in ay dareemi ogyihii, sidoo kalana cabbiri ogyihii laxawyadooda. Sidaa daraaddeed, waxaa dumarka aad ugu fudud dareen-cabbirista in ka badan tan ragga. Dhanka kale, raggu ma aha laxaw iyo dareen la'aan, waxay se badi cabudhiyaan dareenkooda. Waxa laga yaabaa in gabadhu kolka ay shaqada ka soo rawaxdo ee ay guriga timaaddo ninkeeda ka la hadasho mushkiladihi ay maanta shaqada iyo waddada ka la kulantay. Ka-hadalkaa iyo dareen-cabbiriddaasi waxay ka heshaa in ay ku nufisto. Ninku se kolka uu shaqadiisa ka yimaaddo, si kasta oo uu dhacdooyin u la soo kulmay, kolka uu guriga yimaaddo waxaa laga yaabaa in uu fadhiga iska fadhiisto oo iska aammuso ama uu qolka iska galo. Waa xilliyada ugu badan ee uu ninku galo khaanaddii madhnayd ee aan ku soo tilmaanay qaybtii kala-duwanaanta qaab-fekerka ragga iyo dumarka. Khaanaddan madhan ninku aad buu u booqdaa mar kasta oo ay culasyo la soo dersaan. Waa marka uu aammusanyahay ee ay haddana gabadhu is-leedahay wax buu ka fekraya. Waxaa laga yaabaa in ay ku tidhaahdo, "Maxaad ka fekeraysaa?" isaguna yidhaahdo "waxba". Khaanaddan waa khaanadda uu ninku ku nafiso, sida ay gabadhu dareen-cabbirista ugu nafisto, dumarku se in badan ma fahmaan khaanadan uu ninku galo iyo macnaha laxaweed ee ay u leedahay. Ragga qudhloodu ma fahansana sababta ay u aammusanyihiin, mana garanayaan wax ay ugu jawaabaan xaasaakooda markay weyddiyyaan waxa ku dhacay.

Kala-duwanaanta Mushkilad-xallineed

Kala duwanaanta hab-mushkilad xallineed ee ragga iyo dumarka waxaa in badan qaabeeya qaybaha aan kor ku soo xusnay ee kala duwanaanta qaab-hadal iyo tan dareen cabbiriseed. Kolka ay gabadha mushkilad u muuqato, waxay rabtaa in ay dareen ahaan u cabbairto, iyadoo laga yaabo in aanay u jeedin isla jeerkaa ay dareenkeedaas ku aaddan mushkiladda tilmaamayso la xalliyo. Raggu se marka ay gabadhu mushkilad ku ag sheegto, waxay judhiiba doonayaan in ay xalliyaan, maaddaama ay aad u adeegsanayaan qaybta bidix ee maskaxda. Gabadha se markaa iyada hadafkeedu ma aha in mushkiladdaa markaaba la xalliyo e waxay rabtaa in la dhagaysto. Waxay doonaysaa in ay dareenkaa iyo hadalkaa ku jira ay iska faaruqiso.

Waxaa laga yaabaa in ninku xaaskiisa mushkilad guriga ka jirta ay kaga ag hadasho, isaguna uu judhiiba ka fekero habkii loo xallin lahaa, oo kolka uu arko in ay wakhti u baahantahay uu si yar isaga yidhaahdo "hadhow baan eegayaa", iyadu se waxa ay markaa doonayso ay tahay in la dhegaysto. Mushkiladda oo aad xalkeeda keento waxa markan gabadha uga muhiimsan in aad dhegaysato oo aad warka ka gurto, waayo gabadhu dhegaysigu waxa uu dareensiyyaa muhiimnimo, weliba marka uu ninkeedu dhegaysanayo. Sidoo kale, dumarku kali ah ma rabaan in la dhegaysto

markay cabanayaan, laakiin sidoo kale waxay filanayaan in la la qaadaadhigo dhibka oo kabahooda la la xidho, garowshiiyana loo muujiyo cabashadooda (*empathy*).

Kala-duwanaanta Baahiyeed

Ragga iyo dumarku, sidoo kale, waxay ku kala duwanyihii baahiyaha aasaasiga ah ee ay leeyihii.

Waxaan cutubkan ku soo gunaanadayaa saddex baahiyood oo ay raggu leeyihii oo ay tahay in ay dumarku ragga ka ogaadaan iyo saddex baahiyood oo aasaasi ah oo ay raggu tahay in ay dumarka ka ogaadaan.

Baahiyaha Ragga

Ixtiraam:

Baahida ugu horaysa uguna muhiimsan ee uu ninku xaaskiisa ka rabo waa ixtiraam. Sidaan horay cutubkii *Xoojiyayaasha Xidhiidhka Lammaanaha* ugu soo soo tilmaannayba, ixtiraamku qofku mar waa baahi uu qabo, mar kale waxay dareensiisaa qaddarin iyo inuu muhiim yahay, mar kalana waxayba calaamad u tahay in la jecelyahay. Iyadoo rag iyo dumarba ixtiraamku muhiim u wada yahay, haddana

ninka waxa uu ugu jiraa baahiyaha uu qabo kuwooda kaalinta koowaad ama labaad uga jira. Dabiici ahaan, ninku wuxuu isu arkaa in uu yahay masuulkii guriga iyo ilaaliyihii qoyskiisa, waana dabci uu Ilaahey ninka ku abuuray. Baahi baa wuxui u qabaa in la dareensiyo in uu yahay odaygii reerka oo qabkiisa la quudiyo. Kasmo-nafeedda casriga ahna (*modern psychology*) sidaas uun bay tilmaamaysaa, oo waxay leeyihiin haddii gabadhu ninkeeda ixtiraam u muujiso in uu yahay odaygii reerka iyo halyeygii qoyska, waxay ninkeeda ka helaysaa wanaagyadiisa oo dhan, sida: naxariistiisa iyo jacaylkiisa. Wuxa laga yaabaa in aad is-wayddiinayso ixtiraamku waa maxay? Ixtiraamku si guud waa qofka oo aad sida uu yahay ku aqbasho oo aadan isku dayin in aad ku qasabto in uu isbaddelo. Haddana ixtiraamka aan tilmaamaynno ee uu ninku xaaskiisa uga baahanyahay waxa weeye in ay ixtiraamto seygeeda si-araggiisa (*perspective*). Ixitiraamka uu ninku xaaskiisa uga baahanyahay waxa ka mid ah in ay ixtiraamto aqoontiisa iyo qiimayntiisa (*judgment*). Kolka uu go'aan gaadho, si kasta oo ay ugu aragto in uu go'aankaasi khaldanyahay, in aanay ku ceebayn oo aanay ku tilmaamin in uu go'aan khaldan yahay. Waa sax oo qofku hadduu go'aan khaldan qaadanayo way habboontahay in aad saxdo ama aad u soo jeediso talo aad is-leeday markaa way habboontayhaddii se aanu go'aankaasi naf goynayn, ama dambi ahayn, waxa habboon inaad nikaaga u oggalaatid in uu isagu khaladkiisa wax ka barto.

Ninku dabiciyan ma aqbalo in aqoontiisa iyo wax-qimayntiisa la liido oo qabkiisay dhaawacaysaa (siduu dareemayo isagu), marka intii aad isku daali lahaydeen, isaguna uu kuu arki lahaa in aadan ixtiraamayn, waxa habboon culimaduna tilmaamayaan inaad ku ixtiraamtid xitaa isagoo go'aankiisu khaldanyahay, hadhow haddii uu wax khaldo isagaa wax ka baranaya e. Si aad u goosatid wanaagyada odaygaaga, ixtiraam sii. Dareensii in uu yahay darbigii iyo laf-dhabartii guriga. Ku kalsoonow awoodiiisa, aqoontiisa, iyo wax-qimayntiisa. Waxaa hubaal ah, haddaad baahidaa u buuxiso in aad ka helayso waxyaabo badan oo la xidhiidha baahidaada.

Galmo:

Galmadu waxay ka mid tahay baahiyaha uu aadanaha Alle ku abuuray kuwooda ugu awoodda badan. Culimmada Islaamka qaar baaba waxay ku doodaan in hadafka caqdiga nikaaxuba yahay in baahidaa shahwo ee uu Alle aadanaha ku abuuray si xalaal ah la isugu buuxiyo.

Galmadu iyadoo ay tahay baahi ay labka iyo dheddiguba wadaagaan, haddana ninka waxa lagu doodaa baahidiisa koowaad waa helidda baahida galmaada iyo waa ixtiraamka. Culimada kasmo-nafeeddu waxayba iyagu yidhaahdaan ninku waa bahal galmoole ah (*sexual creature*). Alle, swt, kolka uu Jannada tilmaamayo waxa uu sheegaa in ay Jannada joogaan Xuural Cayn. Iyada oo ay ahlu jannada ay helayaan

wax wal oo ay doonayaan, ayaa haddana Alle raggii u sii tilmaamayaa in nin waliba uu leeyahay intaasoo Xuural Cayn. Galmadu ninka waxa ay siisaa awood aanay jirin wax sideeda oo kale u awood siiya.

Cabashooyinka ugu badan ee raggu qabaan caalamka oo dhan waa in aanay xaaskoodu galmo ku filan siin. Raggaasi way kala midab duwanyihiin, kala diin duwanyihiin, kala dalal iyo qaarado duwanyihiin, haddana cabashadoodu waa isku mid! Cabashadaa in ay jirtana waxa sababay arrimo ay ka mid yihiin fahmid la'aanta aanay habluhu fahansanayn baahida galmo ee ninku leeyahay inta ay le'eg tahay iyo booska ay ugu jirto. Daraasado badan oo ka mid tahay mid uu sameeyay Dr. Terri D. Fisher oo ah bare sare oo kasmo nafeedda ka dhiga jaamacadda Ohio, ayaa waxay tilmaamayaan in ninku maalinkii dhowr jeer ay ku soo dhacdo in uu baahidaa galmo helo, halka gabadha laga yaabo in aanay toddobaaddo ku soo dhicin. Waxa se cajiib leh waxa weeye, maaddaama uu Ilaahay ogyahay baahida ninka oo uu isagu abuuray, ninku marka uu xaaskiisa soo ag-fadhiisto oo uu la baashiro in ay horay ka raboonayso oo ay diyaar u noqoto, iyadoo laga yaabo dhowr daqiiqo ka hor in aanay kaba fekerayn. Waa xikmad Eebbe iyo isugu-talagal uu ugu talagalay isb-buuxinta baahiyaha uumiyihiisa.

Gabadhu waxa laga yaabaa in ay la yaabto ninka baahidiisa, laakiin ninka waxay ugu jirtaa boos wayn. Waxay fufurtaa

ninka laxawyadiisa (*emotions*), oo ninku marka uu xaaskiisa ka helo baahidiisa shahwo, isagana waxa ay ka heshaa jacayl iyo naxariis. Raaxada ugu wanaagsan ee uu ninku heli karo waa xaaskiisa oo u buuxisa baahidaa. Sidoo kale, xanuunka ugu daran ee uu ninku dareemo waxa keena xaaskiisa oo aan u oggolaan in uu xal u helo baahidaa. Waayo baahida galmo ee uu ninku leeyahay kali ah ma aha mid baayoolagi (*biological*) ee sidoo kale waa mid nafsi ah (*psychological*). Sidaa daraaddeed, kol hadday gabadhu awooddo in ay ninkeeda baahidaa u guddo, ma habboona in ay isu diiddo. Culimada kasmo-nafeeddu waxay leeyihiin gabadhu kolka uu ninkeedu wax wayddiisto, hadday u diiddo, isagu dareenkiisa waxa uu maqlayaa waxa weeye "igu ma filnid" iyo "nin ii ma tihid." Diintana waa lagaga dayriyay gabadhu iyadoo awoodda ay ninkeeda oo u galmo baahan isu diiddo.

Badanaa dhibtu halka ay ka jirto waxa weeye, in gabadhu filayso in ninku iyada kala mid yahay baahida gogosha, sidaa daraaddeedna aanay hawl badan iska saarin in ay filato in baahidiisa kol kastaa iman karayso oo ay tahay in ay naf ahaan iyo jawi ahaanba u diyaarsantahay. Marka uu isaguna helo jawi soo jiidanaya uu isaguna abuuro dareen kalgacal iyo xiise, si labadooduba midba kan kale u kasbado.

Ammaan iyo dhiirragelin:

Ninku meelaha uu ugu jecelyahay in laga badhitaaro waxa ugu mudan dhiirragelinta ka timaadda xaaskiisa. Dhiirragelinta iyo ammaanta ninka xaaskiisa uu ka helo waxay siisaa awood uu derbiyo ku jiidhi karo. Waayo, dhiirragelinteeda iyo ammaanteedu waxay ka imaanayaan meelo aanay ka imaanayn tan ay dadka kale siinayaan. Ninka ooridiisu waxay garanaysaa waxa uu ku liito, waxa uu ku fiicanyahay, iyo waxa uu baahida u qabo, sidaa awaadeedna way buuxin ogtahay. Ma jirto cid u garanaysa sida ay iyadu ninkeeda u taqaan. Sidoo kale, waxa macnaha kale u yeelaya dhiirragelinteeda, xaasku waa qofka ugu dhow ee ka war haysa, oo iyadu waxay helaysaa xilliyo kala duwan iyo xaalado kala duwan oo ay awood u leedahay in ay hadba siiso kuurada daawo ee uu u baahanyahay. Tamarta iyo awoodda ay gabadhu ninkeeda gelin karto darteed, malahayga waa sababta loo yidhaahdo odhaahda caanka ah ee tidhaahda "nin kasta oo wanaagsan waxaa ka dambaysa haweeney wanaagsan." Gabadhuna ninkeeda ka ma dhigi karayso qof wanaagsan ilaa ay iyaduna fahanto awoodda ay leedahay iyo sida ay ninkeeda noloshiisa u baddeli karayso. Awoodda gabadhu leedahay nin kaban way jabin kartaa mid jabanna way kabi kartaa.

Baahiyaha Dumarka

Dareensiin Jacayl:

Dumarku waxay jecelyihii in si joogta ah loo dareensiyo in la jeclyahay, hawsha wayn ee ay qoyska u haysana loo sheego in loo ogyahay. Mushkiladdu se waxa weeye, raggu waxay inta badan hilmaamaan shaqada dhibta badan ee muhiimka ah ee ay gabadhu hayso iyo qiimaha ay xaaskiisu noloshiisa u leedahay. Waxa laga yaabaa inuu is-yidhaahdo xaaskaygu way ogtahay in aan jecelahay oo u ma baahna. inaan u caddeeyo in aan jeclahay. Waxay raggu badi illaawaan muhiimmaddu in aanay ahayn in ay ogtahay in aad jeceshahay iyo in kale e waa in aad adigu dareensiisid oo tustid in aad jeceshay.

Raggu si mandiqi ah bay u fekeraan oo waxa ay is leeyihiiin maalin walba shaqaan qoyskayga ugu maqanahay, habeenkii waan imaadaa, waanan caawiyaa xaaskayga e jacaylka in loo sheego ay u baahantahay waa maxay? Laakiin waxaanay raggu ogayn in muraayadaha dumarku isticmaalaan ay ka duwantahay kuwa ragga. Gabadhu waxay dunida ku hareeraysan iyo waxa dhacaya in badan ku dareentaa hab laxawi ah (*emotion*). Shaqada aad reerkaaga u shaqaynayso, la joogistaa aad guriga la joogtid iyo caawimadaa aad xaaskaaga caawinayso waa wax wanaagsan, waxaad se u baahantahay si loo fahmo sida aad reerkaaga u jeceshay inaad ku darto ficillo jacayl dareensiin. Ficilladaa waxa ka mid ah:

1. **Erayada macaan:** Erayada macaan, sida "waan ku jeclahay", "waad qurux badantahay" iyo "waad mahadsantahay" waxay gabadha u buuxiyaan meelo aanay u buuxin halgannada badan ee aad qoyskaaga ugu jirto. In aad xaaskaaga had iyo jeer ku tidhaahdo "waan ku jeclahay" waxay buuxisaa meelo aadan malaysan karin. Erayga kooban ee 'waan ku jecelahay' ma gaboobo, luqad kasta oo lagu yidhaahdo.
2. **Taabasho badan:** Inta badan raggu waxay xaasaskooda taabtaan kolka ay hawl gogoleed ka doonayaan, laakiin taabashada uu ninku xaaskiisa taabto isagoon waxba ka rabin waa waxa ay adduunka ugu jeceshahay. Taabo, dhunko, hab sii iyadoo fadhiga joogta, iyadoo jikada ku jirta, iyo xilliyada aad guriga ka baxaysid iyo kolka aad soo galaysaba. Nabigu, NNK, waxay Caa'isha, RA, marar badan Nabiga ku tilmaantay in uu xaasakiisa dhunkan jiray. Taabashada, dhunkashada, iyo hab-siinta xaaskaagu waxay dareensiisaa jacayl iyo in ay muhiim u tahay noloshaada.

Amni Laxaweed (Emotional Security)

Waxaan kor ku soo xusnay in dabci ahaan ninku jecel yahay in uu reerkiisa ku filnaado, oo uu sidaa ku dareemo dareen reer ku filnaansho oo uu farxadda ka helo. Raggū se, badi waxaanay ku baraarugsanayn in gabadhu ay u baahan tahay ammni laxaweed (emotional security) in ka badan midka dhaqaalaha. Ninku marka uu xafiiskiisa ama shaqadiisa joogo ee uu saacado badan shaqaynayo, waxa laga yaabaa in uu dareemayo dareen mas'uuliyad gudasho oo reerkiisa u dedaalyo, xaaskiisa iyo carruurtiisa mustaqbalkoodana uu saacadahaa badan u shaqaynayo. Mar ka se laga eego dhanka gabadha, waxaa laga yaabaa in ay leedahay "ninkaygu mar walba wuu ka maqan yahay", "Ninkaygu guriga kuma hakado", "Nama doonayo", illaa heer laga yaabo in ay u aragto aanu iyada iyo carruurtaba danaynayn. Gabadhu waxay baahi u qabtaa in ninkeedu wakhti la qaato, oo uu dareensiyo in uu ka fekrayo. Ninku gabadha iyo reerka waa uun qayb ka mid noloshiisa, gabadhu se, ninkeeda uu u adduunyadeeda. Sidaa daraaddeed, isku day inaad xaaskaaga wakhti u goyso si aad ihtimaam u siiso oo aad baahideeda ugu buuxisid. Inta aad ka maqan tahay ama aad shaqada joogtana isku day inaad farriin u soo dirto ama aad soo salaanto, waayo, waxay tilmaamaysaa, iyadana dareensiinaysaa inaad ka fekerayso oo ay agtaada muhiim ku tahay.

1. Saaxiib wanaagsan: Gabadhu seyga miisaaliga ah ee ay maanka ku haysato waa sey saaxiib la ah, raggu se waxaa laga yaabaa in aanay muhiimad sidaa ah u lahayn in uu xaaskiisa saaxiib la ahaado. Sidoo kale saaxiibnimadu waxay u baahantahay in arrimo badan laga sheekaysto oo la isku furmo, ragga se aad bay ugu adagtahay in ay xaaskooda u laabfurmaan oo dhibaatooyinka haysta iyo xaaladaha ay ku jiraan uga sheekeeyaan; waayo waxay dareemayaan daciifnimo. Hase ahaatee, gabadha waa u muhiim in uu seygeedu saaxiib la noqdo. Saaxiibnimada iyo wada-sheekaysiguna ma aha in arrimaha guriga uun laga wada hadlo. Saaxiibbada waxa inta badan laga la hadlaa wax aan guriga arrimihiisa qusayn. Sidaa daraaddeed, waxay kaa dalbaysaa inaad wax ka ogaato dunida xaaskaaga, si aad wax badan uga la sheekaysan karaysid, baahida ay saaxiibbadeed u qabtana aad u buuxiso. Si taasi u suuragasho, waa in midba midka kale isku dayo in uu wax ka ogaado waxa uu xiiseeyo, si ay iduin ku fududaato inaad noqotaan labo qof oo leh wax ay wada xiisaysaan oo ay ka wada sheekaysataan (*common interest*). Haddii kale, marka ubadka iyo arrimaha reerka aad wax yar ka wada hadashaanba, waa hadalkiinnu ha iska soo ururo oo qof walba taleefankiisa ama arrin kale ha isku mashquuliyo!

Xoojiyayaasha Xidhiidhka Guurka

Guurku marka uu ku dhisanyahay dhidibbo adag iyo seesas cuudoon, duufaan kastoo ku yimaadda wuu iska difaaci karaa. - Lama yaqaan

Guurku wuxu leeyahay tiirar, xeerarar iyo mabaad'i uu ku taagan yahay oo haddii la waayo, reerkaasi aanu taagnaanayn, haddii uu taagnaadana uu halis u yahay in dabeeeshii timaaddaba uu u liico. Tiirararkaa uu guurku ku taagan yahay waxa ka mid ah is-ixtiraam, daacadnimo, baahida gogoleed oo la isku buuxiyo, in qofba qofka kale luqaddiisa jacaylka uu kula hadlo, la samaysto kayd xasuus-wadareed oo togan, xidhiidhka xididka oo la hagaajiyo iyo in la sahaysado dul-qaad oo dhexda lagu xidho. Haddu Eebbe idimo, waxaan cutubkan mid mid ugu dul-istaagi doonnaa 7-dan tiir ee haddii la helana guurku uu cuudoonaanayo, haddii la waayana uu guurku u burburi karayo.

Is-ixtiraam

Ixtiraamku waxa uu ka mid yahay siraha uu guurka wanaagsani ku meero, haddii ixtiraam la isa siiyana uu dheeraanayo xidhiidhka lammaanaha, jacaylkuna uu raandhiis yeelanayo. Ixtiraamka qofku mar waa baahi uu qabo; mar kale waxay dareensiisaa qaddarin iyo inuu muhiim yahay; mar kalana wuxuuba calaamad u yahay jacaylka oo ah ruuxda nolosha qoysku ku tamariso.

Baahi:

Ixtiraamku waa baahi uu qabo qof wal oo nool. Qof wal oo nool wuxu leeyahay baahi ixtiraam. Marka aan leennahay baahi ixitraam macnaheedu waxaa weeye, qofku hadduu meel ixtiraam ka waayo wuu ka cararaa. Guryo badan waxa ay raggoodu dibadda iyo fadhikudirarrada uga maqanyihii ilaa xilli dambe habeenkii waxaa lagu sababayn karaa in ay xaasaskoodii ka waayeen ixtiraam.

Muhiimnimo:

Ixtiraamku, sidoo kale wuxuu qofka dareensiyyaa muhiimnimo iyo qaddarin oo qof wal oo ina ka mid ha wuxu jecelyahay in la qiimeeyo oo la qaddariyo. Wuxuu jecelyahay in loo soo jeesto oo la dareensiyyo in uu muuhim yahay. Dareensiintaas muhiimnimo waxay u samaynaysaa dhadhan, waxayna nolsoha uu ku noolyahay u siinaysaa dhiirraglin.

Calaamad Jacayl:

Sidoo kale, ixtiraamku wuxuu ka mid yahay waxyaabaha tilmaama calaamadaha jacaylka. Labada qof ee is-qaba, is-ixtiraamaya, is-dhagaysanaya, ee uu midba midka kale u muujinayo qaddarin xilliga uu la joogo, waxay tilmaamaysaa jacayl. Haddii aanay xaaskaygu iga helin mudnaansiin, qaddarin, iyo qiimayn, anna aanan sidoo kale ka helin intaa in le'eg, waxay ka dhigantahay in aanu xidhiidh iyo jacayl qummani na dhex oollin.

Sidaa daraadeed, aadanuhu, ha ahaado sey ama oori e, waxay wada doonayaan ixtiraam, waayo labadooduba waxay u wada baahanyihiin ixtiraamka. Sidoo kalana waxay tilmaantaa macne qiimayn iyo qaddarin ah, jacaylkana waxay u tahay calaamad oo haddii uu labada qof uu midba midka kale ixtiraam ka helayo waxay tilmaamysaa in xidhiidh jacayl uu jiro, haddii ixtiraam la iska waayana, waxay tilmaan u tahay in xidhiidhkaasi caabuqsanyahay oo aanu cuddoonayn.

Daacadnimada

Tallaabada ugu horraysa ee loo qaado xagga cadiimnimada, waa in uu qofku noqdo qof daacad ah.

- Maahmaah

Haddii ay jiraan cunsurro ama waxyaabo uu ka koobanyahay guurka wanaagsani, mid ka mid ah wuxuu noqonayaan daacadnimada. Xidhiidhka guurku oo kali ah ma ahee cilaaqo kasta oo aad nolosha doonayso in aad cid la yeelato, daacadnimo in aad ku wajahdo ayay kaaga baahantahay, waayo daacadnimo la'aani xidhiidh ma jiri karo. Lammaanahaaga daacad u noqo, waayo dabciga aadane haddii uu shakiyo oo uu run waayo isagaa meelaha bannaan male ku buuxsanaya, taasina waxay abuurtaa shaki iyo in la iska daba shaqeeyo. Waxa ay tahay inaad daacad ka noqoto kali ah ma aha xogaha waawayn ee aad lammaanahaaga ka qarinayso, xataa xogaha caadiga ee uu lammaanahaagu wax kaa wayddiyo waxa habboon inaad caadaysato in aad sida ay wax jiraan u sheegto. Tusaale; haddaad maanta meel aaddo oo uu seygaagu ama ooridaadu wax kaa wayddiiso, is bar in aad u sheegto goobta aad joogtay iyo siduu xaal ahaa. Waxaa laga yaabaa in aad is-leedahay wax wal miyaa la sheegayaa? May, ma aha khasab in aad wayddiin walba ka jawaabto, laakiin ilaa xad waa in runsheeg lagugu barto. Maanta dadka waxba u ma kala qarsoona. Adigoo xaflad aaday ama tuulo kuu dhow saaxiibbadaa u raacay haddii aad qariso oo mar iyo labo waa caadiye aad caadaysato inaad been ka sheegto, oo maalinta dambe wax fashilmaan waxa dhici karaysa in ay saamayso qaybaha noloshaada ee kale. Caadaysiga runsheegistu qofka way ilaalisaa, sheegista beentuna, si kastoo aad isugu daydo inaad wax qariso, aakhrika wuu soo baxaa,

hadhowna waxay abuurtaa mushkilado ay ka mid tahay kala-aamminbax.

Buuxinta Bangiga Jacaylka

Waxaan horay u soo tilmaannay in aadanaha baahiyiisu kala duwanyihiin, qof walbana uu doonayo in isaga baahidiisa loo buuxiyo intii uu ku hawlannaan lahaa buuxinta baahida qofka kale si uu isaguna tiisa u helo. Qaaciddooyinka xidhiidhka wanaagsan waxa ka mid ah qaaciddo tidhaahda: *muhiimad sii waxa muhiimka u ah qofka kuu muhiimka ah*. Haddii qofka noloshaada ku wayn, sida lammaanahaaga, aad danayso waxa uu danaynayo, waxaad u buuxinaysaa baahidiisa. Baahiyaha aadanuhu waxay ka tarjumaan halka uu qofku ka arradanyahay ee uu doonayo cid u buuxisa. Sidaa daraaddeed, dadka isku hawla waxay in badan tilmaamaan habab ay lammaanuhu isugu buuxin karaan baahiyooda. Qoraa la yidhaahdo Dr. Gary Chapman baa waxa uu qoray buug caan ah oo la yidhaahdo *Shanta Luqadood ee Jacaylka* (The Five Languages of Love), wuxu qoraagu ku soo bandhigayaa shan luqadood oo aan iyagu saynis ku salaysanayn se maangal ah oo dadka intii tijaabisay ay in badan ku aflaxday; waayo waa shan arrimood oo ka tarjumaya baahiyaha aadanaha, xikmad-wadareedda aadana ku kaydsan, sidoo kalana diintenna Islaamka ahna siyaabo kala geddisan loogu

tilmaamay. Luqadahan shanta ah waa marrinno ama hilinno loo maro qalbiga lammaanahaaga iyadoo aad ku salaynayso baahidiisa gaarka ah ee uu jecel yahay in loo buuxiyo. Labada qof ee is qaba, haddii uu midba mid kale fahmo luqaddiisa, dabadeedna uu si joogta ah uu ugula hadlo, uu guurkooda badhaadhayo.

Taangiga Jacylka (*Love Tank*)

Dr. Gary wuxuu leeyahay qofkasta oo nolosha xidhiidh ku la leh waxa kuugu xidhan taangi jacayl, ama wax uu Dr. Harley, qoraaga buugga *His Need Her Need* uu ku tilmaamo *Bangiga Jacaylka* (*Love Bank*), Steven Covey-na uu ku tilmaamo *Bangiga Laxawyada* (*Emotional Bank*). Taangigaa ama bangigaa marna wuu nusqaamaa marna wuu buuxsamaa, mararka qaarna adigaa dayn lagugu yeeshaa! Haddii aad luqaddooda ku la hadasho, akoonkoodu wuu kuu buuxsamayaa, haddaad luqaddooda fududaysatidna wuu madhanayaa, mararka qaarna dayn in laguu raacdo ayaaba suurowda.

Jacaylku waa doorasho (*Love is a Choice*)

Sidaan horay u tilmaamayba, jacaylku mar wuu nusqaamaa, marna wuu kordhaa. Sidaa daraaddeed, adigay doorashadeedu kugu xidhantahay inaad kordhisid iyo in uu

sagxadda garaaco. Waxaa lammaanaha inta badan ku dhacda marka uu xiisaha hore iyo jacaylka sanadaha hore nusqaan ku yimaaddo way is furaan ama midba midka kale ayuu ka yidhaahdaa mar hore ayaan isaga tagi lahaaye carruurtaa daraaddooda baan u la joogaa (sida reeraha Soomaalida ka dhex dhacda). Dr. Gary wuxuu leeyahay, jacaylka hore wuu dhammaadaa oo isagu sannadaha hore ayuu la dhammaadaa. Sidaa daraaddeed, jacaylku wuxuu u baahanaanayaa cusboonaysiin. Sidoo kale, jacayku wuxuu u baahanyahay waraabin joogta ah, taasina waa doorasho labada qof ka imaanaysa.

Qof waliba wuxu leeyahay luqad jacayl oo aasaas u ah (*Primary love language*)

Adigu bal suurayso labo qof oo midna Afshiine ku hadlayo midna Afsoomaali, misana midna aanu aqoon mid kale afkiisa, oo haddana midba midka kale ku eedaynayo in uu fahmi waayay! Luqadaha jacaylkuna waa sidaas oo kale oo qof walba wuxu leeyahay luqad dareenka jacayl loogu gudbiyo. Haddii aan luqaddiisa lagu la hadlinna hababka kale ee aad jacaylka ugu gudbinayso oo dhan aanay taangiga jacaylka u buuxinayn. Si kooban, shanta luqadood waa: Words of affirmation, quality time, act of service, gift, iyo physical

touch. Aynnu mid mid isu dul taagno shanta luqadooda ee dareenka jacaylka la isugu gudbiyo.

Odhaahyo Dareen-cabbiraad leh:

Dadka qaar baa luqaddoodda jacaylku tahay in lagu yidhaahdo erayo ay ka mid yihin: waan ku jeclahay, mahadsanid, in la dhiirrigeliyo iyo inaad ammaanto. Dadka luqaddooda aasaasiga ah ay tahay words of affirmation, mar kastoo aad erayadaa wanaagsan ku tidhaahdid waxay ka dhigantahay adigoo taangigooda u buuxiyay, waxayna dareemaan in la jecelyahay.

Wakhti Tayaysan (*Quality Time*):

Dadka qaar baa iyagana luqaddoodda jacaylku tahay in wakhti tayo leh lala qaato. Wakhtiga tayada lihi waa in aad dhugmadaada (attention) oo dhan aad qofkaa siiso muddadaa aad la joogto. Taa macnaheedu waxa weeye inaad talefoonka iska demiso iyo waxyaabaha dhugmadaada xadaya, sida TV-ga. Wakhtigaa tayada leh wuxu noqon karaa mid aad saygaaga ama afadaada isla sheekaysataan, ama aad hawl wada qabataan. Sidoo kale, wuxu noqon karaa mid aad meel isla aaddaan oo aad xasuus-wadareed (shared memory) ka reebtaan. Qofka luqaddiisu tahay siinta wakhtiga tayada leh, mararka qaarkood, 4ta luqadood oo kale haddaad ku la hadasho waxa uga qaalisan saacad aad siiso wakhti tayo leh.

Hadiyad:

Luqadda 3-aad ee dadka qaar taangigooda jacayl buuxisa waxa weeye hadiyadda. Hadiyaddu qasab ma aha in ay ahaato mid qaali ah ama aad u buuran. Dadka luqaddooda aasaasigu tahay hadyadda, marka wax loo hadiyeyo (haba yaraadee) waxay dareemaan in la jecelyahay.

U-adeegid/khidmayn (act of service):

Dadka qaar baa iyaguna luqaddooda aasaasiga ah ee dareenka jacaylka loo mariyo ay tahay inaad wax la qabato ama aad wax u qabato. Waxa laga yaabaa in ninku xaaskiisu hadiyado u keenayo oo wakhti tayo leh la qaadanayo ama uu intaaba erayo ammaan ah ku odhanayo, haddana ay intaa cabanayso oo aanay taangigeeda jacaylku u buixin, laakiin marka aad qashinka arroortii ka qaaddo ama aad weelka la maydho dareemaya inaad jeceshay.

Taabasho Jidheed (*Physical Touch*):

Ugu dambayntii, luqadda shanaad ee dadka qaar dareenka jacayl loogu gudbiyo waxa weeye taabasho. Taabashadu way noocyoo badantahay oo tan gogosha uun ma aha. Waxaa ka mid ah dhunkashada, hab in la isa siiyo, gacanta oo uu qofku lammaanihiisa qabsado (goobaha ku habboon). Dadka luqaddooda aasaasiga ahi tahay taabashada waxay iyaguna in la jecelyahay ku dareemaan marka intaa arrimood ee aan ^{soo} tilmaannay ay si joogto ah u helaan.

Sidee ku ogaan karaa luqaddayda jacaylka ama luqadda jacayka ee qofka aan nolosha wadaagno?

1. Wuxaad qaadan kartaa oo ka jawaabi kartaa 30 su'aalood oo buugga bogaggiisa dambe ku qoran. Sidoo kale, wuxaad ka qaadan kartaa websiteka qoraaga: www.5lovelanguages.com
2. Sidoo kale, adigoon qaadan imtixaanka, wuxaad luqaddaada ku ogaan kartaa adigoo u fiirsada meelaha ugu badan ee aad ku dhibsato lammaanahaaga iyo waxyaabaha aad inta badan ka codsato lammaanahaaga. Haddaad rag tahay, afadaada ma dhiirrigelin la'aanta iyo ammaan la'aantaad ku dhibsataa? Ma jiraan wax aad si gaar ah aad inta badan uga codsato? Haddaad dumar tahay la qabo, saygaaga ma wuxaad inta badan ku dhibtsataa in aanu hawsha guriga kaa caawin mise in aanu wakhti tayo leh ku la qaadan? Adigu isu fiirso waxyaabaha aad inta badan ku dhibsatid lammaanahaaga, luqaddaada markaad ogaatana si aayar ah baad lammaanahaaga u la wadaagi kartaa in ay luqaddaada jacayl tahay middaa. Weliba waxaan iduin ku dhiirrigelinaya inaad adiga iyo lammaanahaagu isla akhrisaan *buuggan*.

Luqadda saygaaga ama xaaskaaga iyadana wuxaad ku ogaan kartaa inaad u fiirsato waxyaabaha ugu badan ee

adiga iyo xaaskaagu isku khilaafaan ama isku qabataan. Maxaa ugu badan oo ay xaaskaagu ka cabataa ee aadan qaban? Ma caawin bay inta badan ku wayddiisataa mise in aad guriga ka maqan taahy?

Hab-dhaqannada Burburiya

Xidhiidhka Lammaanaha

Lammaanaha wanaagsani ma aha dhammays, guurkooduna ma aha mid wada hagaagsan. Waxay galaan gefaf badan, cashar bay se ka bartaan. Way qirtaan gefafkooda, hab-dhaqannadooda aan wanaagsanyanna way baddelaan. - Lama Yaqaan

Noloshu sida ay wax waliba u leeyihiiin qaaciidooyin ama sunan Rabbaani ah oo ciddii raacda ay guulaysanayso, ayaa sidoo kalana waxa jira qaaciidooyin kuwaa wanaagsan liddigooda ah oo haddii lagu dhaqmo burburisa ama hagaasisa, haddii la iska ilaaliyana qofka, qoyska, qaranka iyo umaddaba wanaajisa. Cutubkan waxaan ku tilmaami doonaa shan qodob oo aan kolkii hore u bixiyay caabuqiyayaasha guurka, laakiin si uu fahamku u soo dhawaado aan ku baddelay hab-dhaqamada burburiya xidhiidhka guurka. Sidoo kalana, haddii mid ka mid ah lammaanaha ama labadoodaba ay caadaystaan horseeda cidhibxumo aanay ka soo waaqsan.

Eedaynta Badan

Eedaynta ama dhalleecayntu waxay ka mid tahay waxyaabaha xididdada u siiba xidhiihka lammaanaha is qaba. Qoraaga buugga *Toddobada Mabda' ee Guurka Guulaystay*, John Gottman, kana mid ah foolaadka cilmiga qoyska, oo muddo labaatan sano ah cilmibaadhis lammaanaha ku saabsan ku samaynayay Jaamacadda Washington, ayaa wuxuu buuggiisa ku sheegay afar caado ama hab-dhaqan oo uu ku tilmaamay in ay yihiin waxyaabaha saadaaliya boqolkiiba sagaashan in ay si furayaan haddii lammaanaha laga helo. Afartaa hab-dhaqan waxa uu ugu horraysiiyay eedaynta ama dhalleecaynta.

Eedayntu waa caado xun oo hoos u dhigta lammaanahaaga. Waxay burburisaa kalsoonida lammaanuhu isku qabaan, sidoo kalana waxay gufaysaa hal-bowlayaasha iyo xididdada dhiiggaa jacaylku maro. Aadanuhu sidiisaba wuxu necebyahay eedaynta, wuuna ka cararaa halka uu xanuunkiisa ka imaanayo. Sidoo kale, aadanuhu kali ah ma aha caaqil maangalnimada uun wax ku cabbira e sidoo kale waa laxawi (*emotional*) oo kolka aad xitaa ku eedayso wax run ah, isagoo og in ay run tahay, haddana eedayntaasi marka ay taabato meel bugta, wuxuu isku dayayaa in uu difaac galo oo eedaynta iska dul tuuro. Marar badan, si uu eedayntaada isaga difaaco, wuxuu isku dayayaa in uu adigana

goldaloolooyinkaaga kugu eedeeyo, taasoo iyaduna sii abuuraysaa is-difaac dhinaca kale ah, ilaa ay labada qof ka noqoto mid caado ah oo uu midba midka kale ku halgaado marka uu cadhoodo. Xilligan weeye marka ay badato sheekada la yidhaado *middi middi ku taag*. Marka aad badiso eedaynta lammaanahaaga, dhanka kalana wuxuu raadsanayaa wax uu isku difaaco, dabadeedna illeen adna khalad ka ma madhnide wuxu bilaabayaa in uu ku eedeeyo. Taasi waxay hadhow keensanaysaa in mid marka la eedeeyaba uu kan kalana eedayn kale isaga fujiyo. Is-eedayntuna in ay wax sii xumayso mooyaane wax wanaag ah ma soo kordhiso. Mar kasta oo ay eedayntaadu badatana waxay keentaa in lammaanuhu iyagoo sariir qudh ah ku wada jiifa misna qalbiyadoodu ay kala durkaan!

Waxyaabaha ugu wanaagsan ee uu qofku isaga ilaalin karo eedaynta waa is-moogaysiinta. Lammaane badan oo xiriir wanaagsan lahaa baa xidhiidhkoodii ku burburay kali ah in midkood uu midka kale u fiirsaday iimaha yaryar ee uu leeyahay iyo gefafka ka dhaca. Haddii aad mar walba khaladkii yar ee uu sameeyab ku eedayso lammaanahaaga oo ku tidhaahdo uun erayada ay ka mid yihiin, "Maxay waxaasi u dhecean?" "Maxaad sidaa u samayn wayday?" "Maxaad sidaa u yeeshay?" "Kaasaad tahay...", "keer baad tahay...", adigaa lammaanahaaga u dul-qaadan kari waayaya ama lammaanahaagaa eedayntaa u dul-qaadan kari waayaya, sidaasna waxaa ku dumaya damal hadh waynaa oo aad wada

hoos hadhsan jirteen. Qof aan wax lagu dhibsado lahayni ma jiro, is-moogaysiin bay se u baahantahay iyo dulqaad.

Xasan Al-Basri baa laga sheegaa in uu yidhi: Is-moogaysiintu, waa hab-dhaqanka dadka ahlul-karamka ah (gobta ah). Imaam Axmed ibn Xambalna waxaa isagana laga sheegaa in uu yidhi: Tobankiiba sagaal ka mid ah habdhaqanka wanaagsani waa is-moogaysiin. Nabigu, NNK, habdhaqankiisu wuxu ahaa mid is-moogaysiiya khaladaadka ka dhaca dadka ku hareeraysan oo aan eedayn iyo dhalleecayn toona u jeedin. Anas ibn Maalik, RA, baa wuxu leeyahay: 10 sano ayaan nabiga, NNK, u khidmeeyay, wax aan sameeyayna i ma odhan maxaad sidaa u samaysay, wax aan samayn waayayna i ma odhan maxaad sidaa u samayn wayday. Cidda uu doonayo Nabigu in uu dhaliil u jediyo wuxuu kolka hore xusi jiray wanaaggiisa, markaa ka dib buu u raacin jiray waxa uu jecelyahay in uu iska baddelo, sidii Cabdullaahi ibn Cumar oo kale; markuu lahaa "Wanaagsanaa Cabdullaahi ibn Cumar, haddii uu salaatullaylka uun ku dari lahaa!"

Is-moogaysii khaladaadka ka dhaca seygaaga, xaaskaaga, iyo dadka noloshaada ku wayn. Waa hubaal gefaf fara badan way gelayaan, waxyaabo badan oo aad ku dhibsatana waad ka la kulmaysaa; laakiin ogsoonow, khaladaadkaa ka dhacaya waxa ka badan wanaagyada ay leeyihii iyo weliba dheefta aad ku qabto.

Aammuska Dheer

Waxa la yidhi nin iyo xaaskiisaa isku dhacay, dabadeedna ninkii baa ka aammusay. Xaaskii waxay qiratay in ay dambi odaygeeda ka gashay, dabadeedna waxay isku dayday in ay raalligeliso. Ninkii waxuu yidhi, anigu ku la hadli maayo. Labo cisho oo aammus lagu kala maqnaa ka dib, ninkii baa waxa ku yimi safar shaqo iyo ballan muhiim ah oo ay tahay in uu berri 5-ta arroornimo u dhoofo. Illeen waa dad aan labo cisho isla hadline, wuxuu qoray warqad uu leeyahay waxaan leeyahay kulan muhiim ah ee fadlan i kici 4-ta arroornimo, dabadeedna sarriirta dhinaceeda u dhigay oo seexday. Xilligii ay seexanaysay ayay qolkii soo gashay. Waxay aragtay odaygeedii oo hurda iyo waraaq sarriirta dhinaceeda taalla. Ninkii wuxu subixii hurdada ka soo booday 10-kii arroornimo, iyadoo ay cadceeddii dhulka wada caddaysay. Waa uu qayliyay, "Maxay ii kicin wayday, saw i kici ma aan odhan?" "Iyadu way kacday oo shaqadeedii bay aadday anna ima ay kicin!" Aad buu u cadhooday. Sariirtii buu ka degay oo xaggii hoose ee guriga iyo fadhigii buu u dhaadhacay, si uu qaxwe u samaysto, dabadeedna wuxuu arkay warqad miiska saaran oo ay ku qoran tahay: "Gacalliyeye, kac, waa 4-tii arroornimo!" Dabcan sheekada waxa ka muuqda buunbuunin yar, laakiin casharka aan ka baranayno waxa weeye; kala-aammusku wuxu keenaa dhibaato, weliba ka badan tii

sababtay in markii hore la kala aammuso. Intii aad kala aammusnaan lahaydeen, mushkiladdiina xalliya. Haddii aad u aragto in hadalku idin ka taagtaagmayo oo aad ka baqayso in dhibaato kale timaaddo ama aad meel ka degdegsantahay, u sheeg lammaanahaaga in aad arrintan isugu soo laabataan idinkoo xaaladdan ka deggan. Ballan qabsada. Guryaheennu waxay u badanyihiin in kolka khilaaf yimaaddo inta xoogaa la yara doodo ama murmo la kala aammuso, dabadeedna beryo ama toddobaadyo kolka ay ka soo wareegto iyadii oo aan mushkiladdii la xallin si uun hadalkoodii u billowdo oo ay caadi iska noqdaan. Muddo yar ka dibna ayuu khilaafkii haddana soo laabto oo la maraa waddadii maalintii hore oo kale. Muddo hadday sidaa ku socoto oo ay mushkiladdaasi soo laalaabato iyadoon la xallin, waxay keensanaysaa kolka dambe marka ay muddo cabudhsanaato in ay qaraxdo oo ay keensato dhibaato ka wayn intii ay markii hore ahayd. Waxa habboon in lammaanuhu khilaafaadkooda xalliyan oo aanay kala aammusin, khilaafkoodaasina aanu noloshooda labo jeer ku soo noqon iyadoon si wacan looga wada hadal.

Cadhada badan

Cadhadu waxay ka mid tahay waxyaabaha burburiya xidhiihka lammaanaha, weliba cadhada lagu kala seexdo ee ka dhalata mushkilaadka idin ka dhex dhacda oo aan la xallin. Haddii arrimaha cadhada soo celcelinaaya aan la xallin ama laga wada hadal oo mar kasta cadho lagu kala seexdo, nafta

xumaha farta iyo shaydaankaba waxay u tahay fursad ay ka faa'iidaystaan oo sii xumaysa xidhiidhka adiga iyo lammaanahaaga idinka dhexeeya. Waliba cadhada badan waxay sidoo kale saamayn wayn ku yeelataa ubadka, waayo mar wal oo uu qofku cadhaysan yahay wuxuu ku galaa xaaland karkabo, waxaana ku yaraada dulqaadkiisa oo wuxuu yeeshaa xasaasiyad aanu u dulqaadan karin xitaa cayaarta carruurta, hadday la hadlaanna waxay u badantahay in uu iska dhagooleeyo ama uu ugu jawaabo erayo aanu waalidku markaa dhaadin se ilamahaa yar saamayn nafsiyadeed ku yeelata. Haddaba, waxa habboon in lamaanuhu bartaan in ay kolka hore cadhadooda xakameeyaan.

Is-xaqiraadda

Xaqiraaddu waxay ka mid tahay sidoo kale hab-dhaqannada burburiya xidhiidhka lammaanaha. Waxaa laga yaabaa inaad is-waydiyso, qofku siduu u xaqirayaa lammaanihiisa? Xaqiraaddu waa yaraysi, fududaysi, ama yasid aad lammaanahaaga ku samaynayso adigoo laga yaabo in aadan u arag inaad samaynayso, laakiin lammaanahaagu uu hab-dhaqankaasi u qaadanayo inaad xaqirayso oo aadan ixtiraamin. Waxyaabaha ugu yar ee uu qofku sameeyo ee xaqiraad noqon kara waxa ka mid ah lammaanihiisana dareensiya inuu yaraysanayo ama xaqirayo waxa weeye taleefanka; iyadoo laguu yeedhayo adna aad taleefanka ku sii mashquulsanaato. Ka warran haddii booskaaga shaqada ama

saaxiibkaa uu markaa kuu yeedho, ahmiyad intee le'eg baad siin lahayd? Qofka aad nolosha la wadaagayso haddaadan taa tu le'eg siin, waxay ka dhigantay in ixtiraamkii dhexdiinnu hoos u dhacay.

Adigu waxa laga yaabaa inaad hawl ku mashquulsantahay ama aad arrin ku jeeddid, laakiin yeedhmadaa lammaanahaagu kuu yeedhayo ama ku la hadlayo haddii aadan ka jawaabin waxay lammaanahaaga ugu muuqanaysaa inaad yaraysanayso. Waxaa sidoo kale ka mid ah is-dhagoolaynta xilliga lammaanuhu ay is-yara hayaan. Is-dhagoolayntaa waxay keentaa in ay abuurto kala-fogaan iyo dhib ka badan tii markii hore jirtay, waayo sida uu ficolkaagaa qiimayn la'aanta laga qaadan karo uu u tarjumayo kolka khilaaf jiro way ka darantahay marka xaalanduhu caadiga yihiin. Dareenka ah in lammaanuhu is-xaqiraad iyo qaddarin la'aan iska dareemaan aad ayay u badantahay, waxase ka daran in badi seyga ama ooridu aanayba ku baraarugsanayn ficolkoodaasi!

Malaha xun (Shakiga)

Malaha badhkii waa dambi... - Qur'aan, 49:12

Burburiyeyaasha cilaqaadka waxa ugu ba'an malaha xun iyo shakiga uu qofku lammaanihiisa ka qabo. Shakiga iyo malaha xun ee ay lammaanuhu isu qaadaan wuxuu ka mid yahay waxyaabaha ugu badan ee guryaha burburiya. Dhallinyaradu, kuwii 15-kii sano ee ugu dambeeyay is-guursaday ba ha u badnaadeene, maanta shakigu wuxuu dhix fadhiistay taleefannada. Sidii aad mooddo in qofkuba uu khiyaanoole yahay, qaar gabdhaha ka mid ah waxay intaa fursad ay ku baadho ku raadinaysaa taleefanka ninkeeda! Guryaha burburay haddaad u fiirsato, waxaad arkaysaa in shakiga iyo malaha xumi uu cunsur wayn oo ka yahay waxa ay ku kala tageen. Guryo badan waxaa lumay kalsoonidii ay isku qabeen, shakiga awgii. Markaasaad mararka qaar arkaysaa cid ku wayddiinaysa wayddiinta ah: xaaskayga hadday i wayddiiso furaha (*password*) faysbuuggayga ma siin karaa? Mararka qaarna waxaad arkaysaa in lammaanaha qaar ay isku xujeeyaan in uu midba midka kale haysto fureyaasha baraha bulshada ee ay isticmaalaan, haddii uu midkood waayana la is yidhaadhdo wax buu qarsanaya oo sida kali ah ee labada qof isugu kalsoonaan karaan ay tahay in baasweedhada la ka la haysto.

Waxyaabaha reeraheenna shakiga iyo malaha xun ku soo badinaya waxa ugu wayn filimaanta iyo musalsalaadka khiyaanada iyo is-dabamarinta uun ka hadla. Filimadii laga matalay burburka qoyseed ee ku dhacay Reer galbeed oo ay ugu horrayso khiyaanada gogol-dhaaf ee bulshooyinkaa in badan oo guryahooda burburiyay, ayaad maanta arkaysaa in ooda-furanka (*globalization*) bulshooyinkii muslimka ahaana ay musalsalaadkoodii qoysaska laga matalayay ay hadhaysay khiyaano is-dabamarin qoyseed. Qofku haddu badsado daawashada filimada khiyaanada qoyseed ku saabsan, saaxiibbada ku hareeraysanna ay yihiin dad ay waxaa ka wada sheekaysataan, waxaan shaki ku jirin in shakigu kugu badanayo, malo xunna aad ka yeelanayso lammaanahaaga.

Xirfadadaha Nolosha Guurka

Waxbarashada nidaamsani wax badan bay ku baraysaa, laakiin in badan oo ka mid ah xirfadadha nololeed ee aasaasiga u ah noloshaada waxay kaaga baahanyihiin in aad is barto.

- Lee Iacocca

Badi dadku waxay uun xoogga saaraan waxbarashada iskuulka tooska ee leh heerarka kala duwan ilaa jaamacad, dabcanna wax badan baa laga soo bartaa, laakiin lagu ma barto xirfadaha aasaasiga u ah nolosha ee boqollaalka ah. Shalay waxaa laga yaabaa in aanay kuwo badan oo maanta daruuri ah in la barto aanay shalay sidaa muhiim u ahayn, waayo noloshu way uruursanayd oo u ma ay baahsanayn sida ay maanta u baahday. Sidoo kalana, sida ay nolosha maanta wax waliba xawaaraha ugu socdaan ugu ma ay socon. Sidaa daraaddeed, waxaa muhiim ah in qof wal oo xilligan nool uu barto xirfadaha nolosha ee aan iskuullada lagu baran ee quseeya qaybaha kala duwan ee nolosha. Qof wal oo doonaya in uu reer yeesho ama maantaba reer leh, waxa looga baahanyahay in uu barto xirfadaha la xidhiidha doorarka nololeed ee uu ka cayaarayo.

Cutubkan waxaan jeclahay inaan si kooban idiiin ku soo gudbiyo afar xirfadood oo nolosha qoyska muhiim u ah; weliba qofku uu sii barto inta aanu reer yeelan, waayo dagaalka waxa loo diyaargaroobaa ka hor inta aadan gelin. Halgankaa dheer ee qoyseed afarta xirfadood ee uu kaaga baahanyahay intaadan gelin inaad sii barato, haddaad maanta reer leedahana sii korodhsato waxa weeye: Xirfadda wadahadalka, xirfadda barbaarinta, maaraynta khilaafaadka, iyo maaraynta dhaqaalaha.

Xirfaddaha Wadahadalka Toolmoon

Wadahadalka toolmooni waa halbowlaha guurka guulaystay. Haddii lammaanuhu joojiyaan wadasheekaysiga, guurkooduna si tartiib tartiib ah ayuu ugu sii siqaa geerida.

- Greg Smalley

Wadahadalku wuxuu lammaanaha u yahay xidid iyo halbowle ay qoyskaasi noloshiisu marto. Haddaanu qoysku wadahadal toolmooni dhex oollin cilaaqo wanaagsanina ma jirayso, haddii aanay cilaaqo wanaagsani jirinna nololosha guurku way hagaasaysaa, aakhrikana dhimanaysaa. Waxa laga yaabaa in qofku is yidhaahdo ma qoys aan wada-hadal

baa jira? Saw kuwan wada nool ma aha ee carruurta wada korsanaya? In la wada noolyahay oo caruur la wada korsanayo ka ma dhigna in qoyskaasi isku faraxsanyahay oo ay cilaaqo wanaagsani ka dhexeyso. Wadahadalka ku dhisan arrimaha reerka iyo carruurtu waa wax kooban oo soo noqnoqda, taasi ku ma abuuranto xidhiidhka wanaagsan. Wadahadalka toolmoon ee lammaanaha ee abuura cilaaqada wanaagsan waa mid ku dhisan wada sheekaysi iyo saaxiibtinimo. Wada sheekaysigaasina waxaa muhiim ah in uu marar badan uu ka baxsanyahay arrimaha qoyska oo laga wada sheekaysto wax aan arrimaha reerka cilaaqaba la lahayn. Saaxiibbadu maxay inta badan ka wada sheekaystaan? Waxay ka wada sheekaystaan dhacdooyin, afkaar, iyo arrimo kale oo ay danaynayaan, marka ay ugu xuntahay waxay ka wada sheekaystaan dad la xamanayo saw maaha! Haa, wada sheekaysidga saaxiibtinimada ku dhisani wuxuu abuuraa cilaaqo wanaagsan. Waxa habboon in lammaanuhu isku sheeko noqdaan oo ay iyagu isu buuxiyaan baahiyaha saaxiibtinimo ee ay leeyihiin, jacaylka dhexdooda yaalna sidaasuu ku waraabsamaa. Haddaan cilaaqadaa la dhisin oo aan geedka jacaylka si joogto ah loo waraabin, waxaa dhacaysa in nolosha lammaanuhu macno iyo dhadhan beesho oo ay isaga soo uruurto cadooyin maalinle ah oo isku eg soona noqnoqda. In badan oo qoysaska bulshadeenna ka mid ah waxaa kali ah ee ay u wada sheekaystaan waa uun arrimaha carruurta iyo qoyska, wax cilaaqo ah oo intaa dheerina ma jirto. Wadahadalka noocaasi ah, laftiisu ma xuma haddii si

togan oo qorshe iyo wada tashi leh arrimaha qoyska looga wada hadlo, hase ahaatee inta badan wadahadalkoodu waa uun is amrid iyo su'aalo boolis miidhan.

Mararka qaarkood, waxaad is leedahay, waxa ay ku wada joogaanba waa carruurtaa dartood. Miyaadan maqal odhaahda ay badi lammaanaha Soomaaliyeed ee da'da waawayni adeegsadaan ee ah "Carruurtan uun baan guriga u joogaaye, mar hore ayaan isaga dhaqaaqi lahaa". Waa guri cilaaqadii hagaastay oo uu wadahadalkii iyo wada sheekaysigii oksijiinta u ahayd ay ka go'day.

Kol haddii wadahadalka wanaagsani yahay waxa cilaaqada wanaagsan ka dhaxaysiin kara lammaanaha, la'aantiisna ay tahay waxa cimriga u soo gaabin kara nolosha guurka, waxaad u baahan tahay inaad barato xirfadda wada hadalka.

Labo jeer ba xirfadaha wadahadalka toolmoon qoysku wuu u baahan yahay: mar waa markaa aynu ka soo hadalnay ee ku dhisan lammaanuhu in wada hadlaan oo ay wada sheekaystaan si ay cilaaqadoodu u luxdanaato (*deep*). Marka labaad ee iyana muhiimka ah ee badi la illaawo waxa weeye kolka wax la isku hayo ee uu khilaaf dhex yimaaddo. Hadduu Eebbe yidhaahdo, qodobka xallinta khilaafaadka waxaan kaga hadli doonaa xirfaddan xirfadda xigtee, waxaan rabaa inaan qaybtan ku soo gunaanado xirfad ka mid ah xirfadaha ugu

muhiimsan xirfadaha wada hadalka toolmoon oo ah xirfadda dhagaysiga.

Xirfadda dhegaysiga wanaagsan

Xirfadda dhegaysiga wanaagsani, waxaa lagu tilmaamaa in ay tahay xirfadda ugu muhiimsan xirfadaha wada hadalka toolmoon. Labo jeerba way adag tahay inaad wax dhagaysato, marka aad hadlayso iyo marka aad ka fekrayso sidaad uga jawaabi lahayd. Dhagaysigu, gaar ahaan kolka arrimo muhiima lammaanuhu ka wada hadlayaan, waxaa muhiima Inaad u dhagaysato si aad u fahanto, maaha inaad u dhagaysato si aad ugu jawaabto ama aad u dhagaysato si qodobada aad muruanka kaga guulaysan karto aad u guniddo. Waa laga yaabaa in aad qodobbadaa ka hesho oo aad doodda kaga guulaysato, laakiin waxaad adiga iyo lammaanahaaga dhex dhigtay darbi wayn oo kol walba oo aad ficolkaa sii joogtaysana darbigaa sii ballaadhinaya. Aadanuhu waxay ka wada siman yihiin baahida ah in la dhagayso oo la fahmo, kolka aad dareensiin waydo inaad dhagaysanayso, qalbigiisuna wuu iska kaa xidhayaa, si wal oo aad gar u lahaydna, waxa dhici karaysa inaanu adna ku dhagaysan. Si aad dhagayste wanaagsan u noqoto, qofka aad dhagaysanaysana uu u dareemo inaad dhagaysanayo, waxaad u muhiima in dhagaysigaagu weheliyo dhowrkan arrimood.

1. Dhugmo sii (pay attention): Kolka hore u soo wada jeeso oo dhugmadaada oo dhan wada sii. Sunnadii nabigana, NNK, sidaasay ahayd. Nabigu kolka uu qof la hadlayo, wuu u soo wada jeesan jiray si uu qofka u dareensiyo in uu dhagaysanayo.
2. Xukimid la'aan ku dhagayso (*no judgment*): Dhagaysiga wanaagsani wuxu u baahan yahay in uu qofku maan-furnaado oo aanu xukim qofka hadalkiisa ama aanu fasiran. Dhagayso adigoo iska ilaalinaya inaad hadalkiisa sidaad doonayso isaga fasirato.
3. Su'aal si aad u fahanti: Haddii uu wax madmadow kaa galo, wayddii su'aal si aad u fahanto waxa uu arrintaa u la jeedo. Tusaale, waxaad ku bilaabi karaysaa "Waxaan hadalkaaga u fahmay in aad sidaa iyo sidaa leedahay (weedha aad rabto inaad fahanto), ma sidaa aan u fahmay baa mise?"
4. Soo uriiri: Soo kob qodobbada arrimaha uu tilmaamay. Si aad qdobkan 4-aad u soo gaadho, waxay kaaga baahan tahay in dhugmadaadu soo jeeddo oo aad si wacan u dhagaysanayso lammaanahaaga.
5. La wadaag: Ugu dambayn la wadaag wixii aad ka fahamtay qofka hadalkiisa. Waxay siinaysaa dareen ah inaad si daacad ah aad u dhagaysanaysay. Sidoo kale waxay dareensiinaysaa inaad isku dayaysay inaad fahamto oo aad doonayso in xal la gaadho. Ugu dambayna, waxa kuu furmaya qalbigiisa. Badi dadku

difaac ma galaan iyo is giijin haddii cidda ay wax isku hayaan arkaan in ay si daacad ah u dhagaysanayaan, waxyaabaha faham-darrada keenayana intii uu qofku isagu iska tarjuman lahaa uu hubinayo waxa uu uga jeedo.

Midna ogsoonow, maqalka iyo dhageysiga farqi ayaa u dhaxeeya. Wuxuu suurta gala inaad istidhaa warkiiba waan maqlay ee maxaan uga baahannay qodobadan kor ku xusan. Dhagaysiga wanaagsani maaha maqalka weedhaha afka ka soo baxaya oo kaliya, ee waa fahanka dareenka, qisada iyo ujeeddada ka dambeeyaa waxaad maqashay.

Maaraynta Dhaqaalaha Qoyska

Xirfadda maaraynta dhaqaalaha qoysku waxay ka mid tahay xirfadaha ugu muhiimsan xirfadaha qoysku ku dhisan yahay. Waayo mashruuc wal iyo mu'asoso kasta waxay u baahan tahay in dhaqaale iyo hadba inta ay haysato ama soo galaysa isugu filnaansiin lahayeen. Dhaqaalaha qoyska soo geliya intuu doonaba ha le'eekaadee, mar wal oo uu qorshaysan yahay, oo uu cad yahay sida loo maaraynayo, waa mar kasta oo uu qoskaasi hannaankii la rabay ku soconayo. Casriga aan maanta nool nahay, cunsurrada (*factors*) waawayn ee sababa

khilaafka lammaanaha, furriinkana sababa waxa ka mid ah dhaqaalaha. Waayo, xilliga aynu maanta nool nahay, casriyowga (*modernity*) iyo hannaanka siyaasad dhaqaale ee dunida ka jira, wuxu si ba'an u hadheeyay caalamka oo idil. Hannaanka siyaasadeed ee reer galbeedka oo wata hannaankiisa wax-barasho, midkiisa dhaqaale iyo hannaankiisa qaab-nololeed, ayaa waxa dunida kale oo ay teenna ka mid tahayna ku faafiyay oodo-furnaka (*globalization*). Sidaa daraaddeed, maanta qoysku ama Maraykan ha joogo ama Muqdisho e, waxa haysta mashaakil dhaqaale oo isku mid ah, taasoo iyana si isku mid ah ama isu dhow u abuuri karaysa khilaaf dhaqaale oo qoyska la soo darsa. Haddaad baadho daraasaadka laga sameeyay waxyaabaha sababay furriinka sii badanaya dalalka reer galbeedka, waxaa kaalinta koowaad ama labaad ku jirta khilaaf dhaqaale, bulshadeennana waxa dhawaanahan aad ugu soo badanaya furriinka oo uu in badan sabab u yahay dhaqaalahu, khilaafkaasi ha ahaado mid ka soo bilaabmay xididka ama ha ahaado mid maamul xumo dhaqaale oo guriga gudihisa ka bilaabmaye.

Soomaali ahaan arrimaha khilaafaadka dhaqaalaha ku saabsani laba si oo kale duwan ayay inoo saameeyaan marka aynu kala qaadno qurbo joogta iyo dal joogta. Waxa suurta gal qoysaska dhulka hooyo joogaa khilaafkooda dhaqaale inuu ka yaryahay kuwa qurbaha. Wuxaana keenaya dhawr arrimood oo kale ah:

Tuhunka labada qofba qoysaskoodu biil ka sugayaan kuwa qurbaha, halka kuwa dalka laga yaabo xididku inuusan culays kale saarin.

Waxa kale oo qayb ka ah lacagaha dawladdu caydh ahaan ama cashuur celis ahaan u bixiso sannadkii oo marka wax qorshe ah oo midaysan laga yeelan waayo, markaa la isku maan dhaafo. Umuurahaa la ma qabaan kuwa dalka joogaa, waxayse iyaguna leeyiin duruufo kale oo u gaar ah, labadubu se waa inay yaqaannaan sidii ay u maarayn lahaayeen una nidaamin lahaayeen dhaqaalahooda.

Maaddaama aynu ku nool nahay duni noocaasa, waa daruuri in qoysku yeesho miisaaniyad dhaqaale intay doontaba ha le'ekaatee. Labo siyoodba khilaafka dhaqaale wuu ku imaan karaa. Waa mare, wuxu ka yimaaddaa dakhliga reerka soo galaya oo ku filnaan waaya ama la qawado. Marka labaadna, waa sida loo maamulayo ee loo qorshaynayo. Tan hore ee dakhliga ku saabsan, haddii ay labo boqol reerka soo galayso iyo hadday labo kun soo galayso, labadaba waa wax lammaanuhu wada arkaan sida ay ku soo galayso, laakiin dhibtu waxay ka timaaddaa sida la isugu filnaysiinayo, sida loo dhigayo, iyo sida loo bixinayo, maaraynta dhaqaaluhuna halkaasay daarran tahay. Kolkaa waa muhiim in qoysku dhowrkii biloodba miisaaniyad qoyseed samaysto. Miisaaniyadda samaysigeeda waxay fududaysaa, sidoo kalana qurxisaa arrimo badan oo ay ka mid yihiin dhowrkan qodob ee soo socda:

- Waxay qoyska u diyaarisaa wajihidda masiibooyinka kadisada ah. Kolka ay sii dhigtaan \$500 ama \$1000 oo aan la taaban oo ay u aayaan kolka kadiso timaaddo, waxay hadhow ka dul qaadysaa oo ka hortagaysaa culasyo badan oo ku imaan lahaa.
- Waxay yaraysaa beel-darrayn dhaqaale. Marka uu qoysku maareeyo dakhligiisa oo la qoro sida ay dhaqaalahooda iyo masaariiftoodu u kala baxayaan, waxaa yaraanaysa in lacagtú si fudud isaga beel-darrowdo.
- Qoysku marka ay u qorshaysan tahay dakhligooga iyo sida ay u baxayso, waxa u fududaanaya go'aamada, oo ma qaadanayaan go'aamo khaldan, waayo waxay garanayaan waxa u muhiimka ah iyo waxaan u muhiimka ahayn.

Sidaa daraaddeed, waxa habboon in lammaanuhu dhowrkii bilood ba mar intay wada fadhiistaan, in ay qorshe dhaqaale qoyska u dejijaan. Wuxaan rabaa inaan cutubkan ku soo gabagabeeyo dhowr qaacido oo muhiima qoysku in uu maanka ku hayo kolka uu qorshahaa qoyska dejinayo.

Maaraynta Khilaafaadka Lammaanaha

Khilaafku calaamad uma aha in aad guursatay qof khaldan, waxay uun daliil u tahay inaan Aadame Nahay.

- Dr Gary Chapman

Labada qof ee is qaba ee ay noloshu ka dhexeyso, waxaa hubaal in ay is qabanayaan, waayo hawl iyo nolol baa ka dhexaysa. Sidii aan cutubyadii qaybta koowaad ku soo xusnayba, waa labo qof oo ka kala yimi labo nololood oo kala duwan. Siday nolosha u arkayaan iyo siday wax u qiimaynayaanba waxa soo qaabeeeyay korriimadoodii iyo deegaantii ay ku soo barbaareen. Khilaaf iyo in ay wax isku qabtaan laga dhex waayi maayo, waayo kala duwanaanta ay kala duwanyihiin baa dabiici ka dhigaysa. Meel aan shaqo iyo hawl ka socon baan dhaliil yeelan oo aan wax la isku qaban, laakiin mar haddii guri la wada maamulanayo, in la is qabtaayi waa wax aan la celin karayn. Guri wal, xitaa kuwii ambiyadii Eebbe doortay, waxa ka dhaci jiray khilaaf iyo wax la isku diido. Haddaad siirada nabiga, NNK, aad akhriso, waxaad arkaysaa qofkii ugu wanaagsanaa ee uu Alle abuuray iyo dumarkii ugu wanaagsanaa ee nabi loo dooro, in iyagu xitaa soo dhex mari jirtay khilaaf lammaane. Ilaa heer xilliyada qaar uu Alle, swt, Quraan ka soo dejiyo xaasaska nabiga lagula hadlayo. Ilaahay wuu awooday in khilaaf

qoyseed nabiga, NNK, iyo xaasaskiisa laga nadiifiyo oo aanay waligood is qaban, laakiin haddii sidaa la samayn lahaa, may noqoteen guur aadame, mana noqdeen nolol qoyseed oo aan qudwo ka dhiganno si aan ugu dayanno. La isma wayddiiyo khilaaf ma dhacayaa, waxaa muhiima in la is wayddiiyo, kolkii aan wax isku qabanno, sidee baan khilaafkeenna u maaraynaa. Labada qof ee is qaba, xirfadaha muhiimka u ah nolosha qoyskooda waxa ka mid ah xallinta khilaafaadka lammaanaha.

Badi waxa dhacda, in mar kasta oo ay lammaanuhu wax isku qabtaan uu hadalku ka taagtaagmo oo ay sidaa ku kala aamusaan maalmo, sidaasna khilaaf iyo natijjo isku mid ah uun ay soo noqnoqdaan. Mushkilaadka ugu badan ee qoysaska haysta, gaar ahaan bulshadeenna maaddaama ay ku yartahay xirfadaha maaraynta khilaafdka lammaanaha. Khilaafaadka iyo waxyaabaha la isku qabto ee muhiimka ah haddii aan la xallin, waxa dhacda in uu cabbudhis dhoco, dabadeedna khilaafaadku is biirbiirsadaan oo ay aasmaan. Is-biirbiirsigaa ay mushkiladdu is-biirbiirsanayso iyadoo cabudhsan, waxay hadhow keensataa mar aan la filanayn in ay qaraxdo, waayo baahiyo iyo dareemo qofeed ayaa cabudhsanaa, wax wal oo la cabudhiyana aakhirka way qarxaan. Waxa laga yaabaa dhowr mushkiladood oo la xallin kari lahaa, in reer dhan u burburo. Haddaba, waxa habboon in lammaanuhu mashaakishooda xalliyaan, oo ay bartaan xirfadaha lagu maareeyo khilaadka lammaanaha.

Waxaan halkan kuugu soo gudbinayaa tallaabooyin dhowr ah oo aad ku maarayn kartaan khilaafaadka idinka iyo lammaanihiina idinka dhex dhaca.

Faa'iidada Khilaafka

Mararka qaar in lammaanuhu wax isku yara qabto, faa'iidooyin dhowr ah buu leeyahay. Qoraaga buugga Garasho iyo Guur ee Bazi Busuri, wuxu buuggiisa ku tilmaamayaa dhowr faa'iido oo laga helo mashaakisha lammaanaha la soo dersa. Waa marka koowaade, wuxu tilmaamayaa in kalgacaylka lammaanaha uu kor u koco. Wuxu yidhi "Markay lammaanuhu heshiyaan oo ay si qalbi furan arrinkooda u dhammastaan, kalgacalka labada qof ee is qaba wuu kordhaa" Mar kastoo ay mushkilad qoyska is qaba la soo deristo, xaaladdaa ay is qabanayaan illaa inta ay ka xallinayaan iyo sida ay u xallinayaan, waxay ka baranayaan casharro iyo isu soo dhawaansho intii hore la isaga soo dhawaado, waayo qofba wuxu qofka kale ka baranayaan filashooyin khaldanaa iyo khaladfanno la iska qabay. Sidaa daraaddeed, way is baranayaan oo isaga soo dhawaanayaan intii hore, taana meelaha waawayn ee laga helo waxa ka mid ah xilliga la is khilaafkaa si wacan lagu soo af-meero.

Marka labaadna, khilaafka wax laga barto wuxu kobciyaa qofka dabeeecaddiisa. Khilaafaadka iyo mashaakishu, waxay lammaanaha bartaa bisayl iyo dul-qaad, isfahan iyo in la is cafiyo. Labada qof intaa isbaddel baa ku socda, hadba waxay la koraan ama la qabsadaan isbaddelada nololeed ee ay dhex jibaaxayaan. Sidoo kale, maaddaama uu khilaafku yahay wax aan la celin karayn, waxay qofka baraysaa in uu lammaanihiisa u dulqaato, u tanaasulo. Mar wal oo uu dul-qaadka iyo tanaasulka sii batana, waxa sii qurux bata xidhiidhkooda.

Qodobka saddexaad ee uu qoraa Baazi buuggiisa ku tilmaamay waxa weeye, in uu qofku is-baranayo. Marka laga tago guriga uu qofku ku soo koro ee hooyadii iyo aabihii, meesha labaad ee qofka xaqiiqadiisa soo wada saarta waa gurigiisa. Waxyaabaha ugu badan ee ay lammaanuhu isku qabtaan waa iimo uu midba midka kale ka arko oo abuura khilaafkooda. Sidaa daraadeed, khilaafka iyo mushkiladaha qoyska waxay marar badan soo saaraan gol-daloolooyinkaaga oo qofku wax badan buu isaga baranayaa. Sidoo kale wuxu baranayaa baahiyihiisa iyo qiyamtiisa, waayo waxa laga yaabaa in marar badan baahiyihiisa loo buixin waayo, wax qiimo aada u lehna lala arki waayo.

U dheganuglow baahida lammaanahaaga

Haddaad aragto lammaanahaaga oo wax dalbanaya ama codsanaya in wax laga daayo, wuxu mudan yahay inaad maqasho codsigiisa. Marar fara badan waxa dhacda innagoo facebook ama mid ka mid ah baraha bulshada ku mashquulsan oo lammaanaheenu wax naga codsado, dabadeedna aad tidhaahdo i sug. Isug sidaad u leedahay ama aad codsiga lammaanahaaga uga wahsanayso ay ooridaadu ama saygaagu kuu cadhoodo. Xataa haddii lammaanahaagu arrin kaa codsado adigoo hawl ku jeeda, isna uu kuu arko in aad hawl ku jeeddo, isla jeerkaana uu kaa codsaday hawl kale inaad la qabato, ha kula boodin oo ha odhan "miyaadan arkayn inaan hawl kale ku jeedo", ajiib codsigaas, waayo, ma garan karaysid xaaladda nafsiyed ee uu xilligaa ku sugaran yahay. Ha iska dhagoolayne, u dhego-nuglow, waayo, waxay difaac iyo daawo ka tahay in lammaanuhu kala cadhoodaan oo ay kala niyad iyo calool goostaan.

Inta aadan arrin kala hadal, xaaladda uu ku jiro u eeg

Haddii aad aragto lammaanahaaga oo dareen-kacsan, hadalkiisuna taagtaagan yahay, ha kula boodin, is wayddii in uu xaalad ku jiri karo. Tusaale, xaaskaagaa hurddada kaa kicisay 3-dii arroornimo, waxaad aragtay iyadoo ilmihiinii yaraa fadhiga la fadhido oo uu ku ooyayo, waxaa ii keen bay ku tidhi iyadoo codkeeda kor u qaadaysa oo aad cadho ka dareemayso. Ha is odhan "maxay la cadhaysan tahay" ama ha ku odhan "maxaad sida cadhada leh iila hadlaysaa?", waxaa laga yaabaa in xalay oo dhan uu ilmaha yari ku soo jeeday oo uu ku qandhaysnaa, sidaa daraaddeedna ay karkabaysan tahay. Sidaa si la mid ah, haddii saygaaga oo shaqo ama dibadda ka yimi aad hawl guriga uga dirsato oo uu kugula hadlo hadallo adag ama aadba fahmi kari waydo, hakula boodin, waxa laga yaabaa in uu karkabaysan yahay oo ay xaalad shaqada ama dibadda kaga soo furan tay. Muhiimadda waad fahantay, lammaanahaaga kali ah ha ku qiimayn hadalka uu markaa ku leeyahay ee adag, sidoo kale qiimee xaaladda uu ku jiro. Is wayddii in ay dhici karayso in aanu adigaba kugu cadhaysnayne, ay si kale hawl u haysato. Ha u qaadan adiga in laguula jeedo ama lagugu xumaynayo, marar badan waxay u baahan tahay inaad u dejiso lammaanahaaga oo adigoo deggan aad ka waraysato xaaladda jirta.

Difaac la'aan noqo

Waxa dabiici ah in marka arrin la isku qabto ama laga doodo uu qofku is arko in doodda laga helayo uu difaac galo. Kolka aad adigu difaac gasho, lammaanahaaguna difaac buu galayaa, halkaana waxa ku xal beelaya arrin muhiima oo xal idiinka baahnaa. Horay doodda iyo khaladka kuu muuqda ha ka gelin, marka hore raadi wax aad isku waafaqi karaysaan oo taa hadalka ku billow, waayo marka aad sidaa samayso, lammaanahaaguna wuxu dareemayaa in aad wax la ogoshay.

Qaado Khaladkaaga

Khaladkaaga oo aad qaadataa, maaha diciifnimo e, waa qurux. Kolka uu kugu soo baxo khalad kaa dhacay, ha is adkayn, intaad khaladkaaga qaadato, raali geli. Dheh waad iga saxan tahay. Wax ka qurux badan maleh qofku marka uu khalad galo, in uu lammaanihiisa ku yidhaahdo iga raalli noqo. Daacadnimay tilmaantaa. Jacayl bay tilmaantaa. Bisayl iyo qaan-gaadhnimo qofeed ayay sheegtaa, labada qofna way isu soo dhawaysaa kolka ay khaladaadka iska raalli geliyaan.

**Is-moogaysii khaladaadka yaryar ee
lammaanahaaga ka dhaca**

Waxyabaha ugu wanaagsan ee xidhiidhka labada qof cimriya waxa ka mid ah is-moogaysiinta. Dad fara badan oo xidhiidh waanagsan lahaa oo lammaane leh, oo saaxiibbo leh, oo shaqo wadaag leh baa xidhiidhkoodii ku burburay kali ah in midkood uu midka kale u fiirsaday iimaha yaryar ee uu leeyahay iyo khaladaadka ka dhaca. Haddii aad iimaha qofka uun ku fooganaato ama khaladkii yaree ka dhacaba aad tidhaahdo maxuu waxaasi u dhacay, adigaa qofkaa u dul-qaadan kari waayay ama qofkaasaa eedayntaa u dul-qaadan kari waayaya, sidaas na waxaa ku dumaya damal hadh-waynaa oo aad wada hoos hadhsan jirteen.

Qof aan wax lagu dhibsado lahayni ma jiro, is-moogaysiin bay se u baahan tahay iyo dulqaad. Xasan Al-Basri baa laga sheegaa in uu yidhi: "Is-moogaysiintu, waa hab-dhaqanka dadka ahlul karam ka ah." Imaam Axmed ibn Xambalna waxaa isna laga sheegaa in uu uu ba yidhi: "Tobankii ba sagaal ka mid ah hab-dhaqanka wanaagsani waa is-moogaysiin."

Is-moogaysii khaladaadka ka dhaca dadka noloshaada ku wayn sida seygaaga, xaaskaaga, saaxiibbadaada, walaalahaa iyo dadka ay wada-shaqayntu idinka dhexeyso. Waa hubaal khaladdo fara badan wuu yeelanayaa lammaanahaaga, waxyaabo badan oo aad ku dhibsatana waad ka la kulmaysaa, laakiin ogsoonow, khaladaadkaa ka dhacaya, waxa ka badan wanaagyada uu leeyahay iyo weliba dheefta aad ku qabto.

Xirfadaha Barbaarinta

Inaad go'aansato inaad ubad dhasho, maaha wax fudud. Waa adigoo intaad wadnahaaga dibadda u soo saartay, dabadeedna u ogolaaday in uu dhulka iska dul socdo.

- Elizabeth Stone

Waxa la yidhi nin baa u tagay nin xakiima, kolkaasuu ku yidhi: waxa saaka arroortii ii dhashay wiil, markaa waxaan kuugu imi inaad i hogatusaalayso oo aad isiiso talooyin barbaarineed. Ninkii xakiimka ahaa wuxu yidhi: Waad soo daahday, waxay ahayd inaad barbaarinta sii baratid ka hor intii aadan hooyadii guursan. Xoogaa ka yara badbadin baa ku jirta, laakiin waad fahantay ujeedka. Barbaarintu waxay ka mid tahay xirfadaha ugu muhiimsan ee ay tahay qofku in uu

wax kasii ogado ka hor inta aanu carruur dhalin, haddii aad wax kasii ogato adigoon reer yeelanna, kaba sii wanaagsan. Waayo barbaarintu waa aqoon, weliba waa aqoon xilliyeed. Taa macnaheedu waxa weeye, barbaarintu waxay u baahan tahay in ilmaha lagu barbaariyo samanka uu ilmuu nool yahay, oo aadan u barbaarin sidii adiga laguu soo barbaariyay. Cali Ibn Abii Daalib, *Ilaahay ha ka raalli noqdee*, baa waxa laga sheegaa odhaah macnaheedu ahaa: Ubadkiina ha u barbaarinina sidii idinka la idiin soo barbaariyay, u barbaariya xilliga ay iyagu nool yihiin, waayo waxa loo abuuray saman ka duwan kan aad idinku nooshihiin.

Mushkiladda barbaarintenna haysataa waa taqliid oo qof waliba wuxu rabaa in uu ilmihiisa u koriyo sidii isaga loo soo koriyay. Waxa la yidhi nin baa xaaskiisa u soo galay iyadoo kalluun karinaysa, dabadeedna wuxu arkay iyadoo kalluunka xagga dambe ka goynaysa. Wuxu wayddiiyay sababta ay kalluunka xagga dambe uga jarayso. Waxay ku tidhi, waxaan arki jiray hooyaday oo kolka ay kalluun dubayso xagga dambe ka goysa. Wuxu ku yidhi, miyaad og tahay waxa ay hooyadaa xagga dambe kalluunka uga goyn jirtay? Maya ayay tidhi. Waxa loo tagay gabadha hooyadeed oo la wayddiiyay waxa ay kalluunka xagga dambe uga goyn jirtay, waxay iyana tidhi, wallaahay wuxuun baan arki jiray hooyaday oo iyadana xagga dambe uun ka goysa kolka ay kalluunka karinayso. Nasiib wanaag waxaa noolayd ayaydii. Waa loo tagay. Waxa lagu yidhi, ayeeyo, kolka aad kalluunka dubayso maxaad

xagga dambe uga goyn jirtay, waxay tidhi, ayeeyo, waxaan sidaa u yeeli jiray, weel igu filan maan haysan.

Barbaarintu waa aqoon, weliba waa aqoon xilliyeed oo sidii shalay wax loo barbaarinayay maanta waxay u badan tahay inaanay munaasab ku ahayn in ilmaha loo barbaariyo. Waalidkeennu waxay innagu soo barbaariyeen duruuf adag oo qax iyo qaxootinimo ba leh, in badan oo ka midana waxa suurgal ah in aanay waxba ka ogayn saykoolajiyadda ubadka iyo aqoonta barbaarinta la xidhiidha. Innagu se maanta waxaan haysanaa aqoon barbaarineed oo aan xad lahayn. Maanta mareegta *Amazon* ee habka tooska ah (*online*) ka wax looga iibsado uun haddaad ku qorto “*Parenting*”, waxa kuu soo baxaya 60,000 (lixdan kun) oo gelis oo u badan buug barbaarinta laga qoray iyo barnaamijyo barbaarinta laga diyaariyay. Waxa intaa sii dheer, ka warran qofka maanta nool, ee heli karaya aqoon aan xad lahayn oo barbaarineed oo misna isaga qanacsan in uu carruurtiisa u barbaariyo sidii isaga 20 ama 30 sano ka hor loo soo barbaariyay.

Halkan waxaan idiinku soo gudbinayaa qaacidooyin ka mid ah xeerarka gundhigga u ah barbaarinta toolmoon, ayna tahay in barbaariye kasta uu maanka ku hayo.

Ka hor inta aanay carruur barbaarin, naftooda ayay kolka hore ka bilaabaan

Waalidka wanaagsan wuxu og yahay in shaqo waliba u baahan tahay aqoon inta aan la qaban ka hor. Waxay og yihiin in barbaarintu tahay aqoon, sidaa daraaddeed na ay tahay in ay aqontaa dalbaan. Waxay ku baraarugsan yihiin in ilmuu kala duwan yahiin oo mid walba u baahan yahay in si gooni ah isha loogu hayo baahiyihiisa gaarka. Waxay og yihiin in hannaanka ay carruurta wax u bartaan ay kala duwan yihiin, jamashoooyinkoodu kala duwan yihiin, awooddooduna kala duwan tahay. Waxay sidoo kale had iyo goor isku hawlaan sidii ay aqoon dheeri ah u dalbi lahaayeen si ay wax uga ogaadaan daraasaadka cusub ee wax ka tilmaamaya hadba inta laga sii ogaaday korriimada maskaxeed, laxaweed, jidheed, iyo bulsheed ee ubadka.

Barbaarinta waxay ka bilaabaan naftooda. Waxay ku baraarugsanyihiin in ubadkoodu iyaga noqonayaan, dabadeedna waxay isku dayaan in ay horta iyagu noqdaan qofka ay doonayaan in ubadkoodu u eekaadaan. Inta aanay ilmaha khalad ku canaan, waxay isku dayaan in khaladkan ay horta iyaga ku sugnaayeen iyo in kale. ku ma canaantaan carruurtooda gaabisyada iyaga ka yimaadda. Waxay daryeelaan nafahooda iyo xasilloonida gudahooda. Waayo waxay ku baraaugsan yihiin in kacsanaanta laxawyadooda gudeed ay sababi karto in ay ku cadho burburaan

carruurtooda. Sidaa daraaddeed, waxay isku dayaan in ay maareeyaan cadhadooda iyo karkabada (stress) markaa iyagu ay ku suganyihiin.

Ubadkooda ma koriyaane way barbaariyaan

Mafaahiiimta barbaarinteenná ka khaldan waxa ka mid ah korinta iyo barbaarinta oo aad mooddo in ay isaga kaaya laaqan yihiin. Haddaad u fiirsato hannaanka ay bulshadeennu ilmaha u barbaariso, waxaad arkaysaa in aanay barbaarin ahayne ay tahay korin. Korintu waa ilmaha oo aad qolaf ahaan u koriso. Inaad ka fekerto cunnadiisa, wixii uu cuni lahaa, wixii uu xidhan lahaa, halkii uu seexan lahaa iyo caafimaadkiisa jidheed, iwm. Intaasiba barbaarin maaha, haddii aan si kale u dhigana intaaba hooyada iyo aabbaha cid ay shaqaalaysiyeen baa u qaban kara. Cid baa cunnada u diyaarin karta, dharka u maydhi karta, meel wacan oo ay seexdaan u diyaarin karta, casharka kala shaqayn karta, iskuulka gayn karta, kana soo qaadi karta. Maxay tahay markaa muhiimmadda hooyo iyo aabbe. Dabcan way ka wayntahay intaa. Waalidka wanaagsan qolofka ilamaha uun ma koriyee, qofka ayay barbaariyaan. Haddaan si kale u dhigo, waxay og yihiin in ilmuuhu ka kooban yahay qaybo dhowr ah oo ay tahay in mid waliba laga kobciyo, kuwaasoo ay ka mid yihiin: kobcinta maanka iyo hab-fekerka, kobcinta ruuxda iyo iimaaniyaadka, kobcinta laxawyada iyo dad la dhaqanka, iyo kobcinta xirfadahiisa.

Kobcinta Maanka iyo hab-fekerka: Barbaarintu waxay u baahan tahay in ilmaha maan ahaan loo kobciyo, maan ahaan in la kobciyana waxaa lagama maarmaan ah in la kobciyo ilmaha hab-fekerkiisa, qanaacaadkiisa, qiyamtiisa, waxa uu muhiimadda siinayo iyo cidda uu tusaalah ka dhiganayo. Sidoo kale waxa muhiima in waalidku ilmaha uga sheekeeyo sunanta iyo qawaaniinta noloshu ku socoto. Waalidka wanaagsani wuxu ubadkiisa uga sheekeeyaa casharradii ay nolosha sida fudud iyo sida adagba ku soo barteen. Waalidka soomaaliga ah, intooda badan, marka kali ah ee ay carruurtooda ka waaninayaan ama ku waaninayaan in ay arrin sameeyaan ama aanay samayn, waa marka ay xaaladdu kacsan tahay ee uu ilmaha khalad galoo ay hab-canaan ah taladaa ku gudbiyaan. Barbaariyeyaasha wanaagsan se waxay sunantaa, qawaaciddaa iyo casharradaa nololeed ubadkooda u gudbiyaan xilli habboon oo ay caadi isaga wada sheekaysanayaan. Hawaalawarranka iyo hogatuskuna, si ay ku gudbiyaan waa in lala eegto xilli habboon, xaalad habboon iyo in ku habboon.

Kobcinta Ruuxda iyo Iimaaniyaadka: Si gaar ah islaamka, barbaarinta wanaagsani waa midda isku xidha ubadka iyo eebbaха weyn ee uumay. Waayo, waxay ku baraarugsan yihii in naftu aanay meel fog jirin, oo aanay garanayn goorta ay tii Rabbi u imanayso , dabadeedna inta ay naftu ku jirto, waxay isku taxaluujiyaan in ay ubadkooda iyo Eebbahood is baraan

oo ay ka dhexaysiiyaan cilaaqo wanaagsan. Waxay baraan waynida Alle iyo sida uu Isagu u yahay midka wax walba awooda. ku ma baqdin geliyaan, ee way jeclaysiiyaan. Waxay si maalinle ah u tusaan nimcooyinka tirobeelka ah ee uu ku galladay, la'aantoodna ay kala dhinnaan lahaayeen. Waxay u horseedaan salaadda, soonka, sadaqada, Qur'aan akhriska, run-sheegga, samafalka, caddaaladda, naxariista, dulmi-diidka iyo guud ahaanba cibaadaadka

Kobcinta Laxawyadiisa iyo Dad la Dhaqankiisa: Shaqooyinka kale ee waawayn ee hooyada iyoaabaha looga baahan yahay waxa ka mid ah inay ilmaha baraan siduu laxawyadiisa iyo dareemadiisa u baran lahaa, una aqoonsan lahaa sida: farxaddiisa, baqdintiisa, cadhadiisa, murugadiisa iyo halka ay ka imanayaan. Waayo mar wal oo uu ilmuhi ogaal u yeesho dareemadiisa, isla jeerkaana magacaabi karayo waxa uu dareemayo, waxaa u fududaan karaysa in uu xakamayn karo laxawyadiisa taban sida baqdinta, cadhada iyo welwelka. Hawlaha kale ee qodobkan la xidhiidha ee waalidka looga baahan yahay in ay ubadkooda baraan waxa ka mid ah dad la dhaqanka. Sidii uu saaxiib u dooran lahaa. Haddii uu qof ku khaldamo sidii uu u raalli gelin lahaa. Haddii lagu khaldamo sidii uu gartiisa u soo ban-dhigan lahaa iyo si guudba sidii uu u maarayn lahaa cilaaqaadkiisa, una xallin lahaa khilaafaadka ka dhex dhacaya isaga iyo dadka uu la macaamilayo.

Kobcinta Xirfadihiisa: Shaqooyinka kale ee barbaariyaha laga rabo waxa weeye in uu ubadkiisa xirfado baro. Nolosha waxyaabaha lagula falgalo waxa ugu waawayn xirfadaha. Xirfadaha adag (*hard skills*) ee iskuullada iyo jaamacadaha laga barto kolka laga tago, waxa jira boqollaal xirfadood oo fudud (*soft skills*) oo ay noloshu ku xidhan tahay. Xirfadaha fudud, noloshuna ku soocto waxa ka mid ah: maaraynta wakhtiga, yool-dhigashada, joogtaynta, diirad-saaryada, kalsoonida, wax nidaaminta, dhagaysiga wacan, fagaare ka hadalka, isu hadlidda, go'aan qaadashada, maaraynta lacagta, dhugmo-yeelashada, wax la lahaanshaha dad kale, iyo qaar kaloo badan oo idinkuba wada garanaysaan siday nolosha muhiim ugu tahay. Xirfadahaasoo dhan nolosha waa u muhiim, ilmuhuna, intaanu nolosha u soo ban-bixin, waxaa muhiima in guriga lagu soo baro, kolkaa waa door kale oo ay barbaarintu leedahay.

Wakhti ayay ubadka geliyaan

Waalidka ubadkoodu aflaxeen, badi waxay wadaagaan astaantan ah in ay nolosha ilmahooda la fal-galaan. Waayo kolka laga tago korinta qolofka oo ay barbaarintennu u badan tahay, badi barbaarinta kale oo idil, si aad barbaariye wanaagsan u noqoto, waxay kaaga baahan tahay inaad ilmaha wakhti geliso. Ubadka baahiyahoodu waa kala duwan yihiin oo waxay kaaga baahan tahay in aad u ogaato mid wal iyo

baahidiisa gaarka ah. Tusaale, ubadku way kala hab-barasho duwan yihiin, oo waxay kaaga baahan tahay inaad mid walba wax u barto xilliga iyo xeesha uu wax ku barto. Way kala luuqad-jacayl duwan yihiin oo mid walba waxaa lagaaga baahan yahay inaad fahanto luuqaddiisa jacayl ee aasaasiga ah si aad taangigiisa jacaylka u dhaansato. Dhammaan qodobbadii aan kor ku soo xusnay ee kobcin ruuxeed lahayd, kobcin caqliyed lahayd, kobcin xirfadeed alahayd iyo mid cilaaqo, dhammaan si aad ubadkaaga uga kobciso, iyana waxay kaaga baahan tahay inaad ilmahaaga wakhti la qaadato. Waa laga yaabaa inaad hadda isleedahay hawshu ma sahlana, laakiin muhiimaddu waa uun dadaal. Ma jiro waalid intaaba kolka uu arko is odhan kara waad ku wada filan tahay mashquulka nolosha oo badan darteed, muhiimaddu se waa in aabbaha iyo hooyadu arrimahaas oo dhan ku baraarugsan yihiin oo ay ilmahooda in uun wakhti tayo leh la qaadanayaan. Waayo waxaa badan waalid 24 saac ilmaha dhex joogo oo aan haddana intaaba wax badan uga qaban, muhiimaddu se waa wakhti tayo leh hadday dooto maalintii hal saac ba ha ahaatee.

Haddaba barbaarintu waa fan iyo xirfad ay tahay in qofka waalidka ahi uu aqoonteeda sii barto ka hor inta aanu waalid noqon. Buug iyo labo ka akhri, kooras iyo labana ka qaado, dhagayso muxaadaraadka iyo muuqaallada boqollaalka ah ee *Youtube* ka ku jira ee barbaarinta ka hadlaya. Ceeb bay kugu noqonaysaa shaqo aad qof siddeed saacadood maalintii u

shaqaynayso in afar sano oo jaamacad ah aad u soo dhigato, barbaarinta oo ah shaqo afar iyo labaadtan saacadood ku daba socotana aadan buug iyo labo ka akhrin.

Casharro aan ka Bartay Guurka

*Casharrada si adag lagu bartaa waa sed aan go'in
Waayo-aragnimaa lagu saxaa socodka maalmaha.*

— Saciid Saalax Axmed

1. Geed walba in gubtaa hoos taal

Soomaalidu waxay tidhaahdaa, geed walba in gubta ayaa hoos taal. Yacni, geed walba waxaa hoos yaalla intii sabab u noqon lahayd in uu gubto geedkaasi. Waxaa hoos yaalla qolfo qalallay oo geedka jiriddiisa ka soo dhacay, waxa hoos yaallaa caleen qallashay, waxa sidoo kale hoos yaallaa laamo yaryar oo qalallan. Intii geedkaa sabab u noqon lahayd in uu olalo haddii dab yari qabsado, isagay hoos taal. Taa waxaa la mid ah guri walba waxa ka dhex jira mashaakil. Ma jiro guri aan mushkilad lahayni. Mid walba waxa dhexyaal dhibaatooyin yaryar iyo kuwa waawayn, oo mararka qaar sababi kara in la isku furo haddaan si wacan loo xallin. Khaladaadka ugu waawayn ee uu lammaanuhu gelayana waxa ka mid ah in uu nolosha qoyskiisa barbar-dhigo nolosha qoysas kale. Guri kasta mushkilad baa dhex taal, laakiin adigu ma arki karaysid, waayo adigu ma dhex joogtid oo daaqad uun baa reerahaan

noloshooda kaaga furan. Waa ta la yidhaahdo "Dhulka doogga leh waa wada cagaar marka aad sheedda ka soo eegaysid" Marka se aad dhex istaagtid, ee godod yaryar iyo meelo ban-bannaan kuu muuqdaan, ayaad fahmaysaa in aanu sidii aad moodaysay ahayn. Nolosha qoysaska kale ee aad is-barbar-dhigaysaana waa sidaasoo kale. Cid waliba marka aad kor ka soo eegaysid noloshiisa waa qurux, waayo waxba ka ma ogid xaaladdiisa gudeed.

Maanta sababaha dhibaatooyinka waawayn ee lammaanaha noloshooda isu xumayn kara waxaa ka mid ah baraha bulshada. Gabadh wal iyo wiil walba waxa uu Faysbuugga, Isnaabjaadka iyo Inistagaraamka soo dhigayaa sawir ay iska qaadeen maalin ay si uun u faraxsan yihiin oo ay casho wada aadeen ama dalxiis yara aadeen. Sawirradaas oo badan ayaad maalin walba daawanaysaa oo aan haddana meelna aadayn oo qofka borofaylkiisa ugu jira. Waxaa laga yaabaa in imminkadan aad gabadhaa ama wiilkaa aad sawirkooda eegayso in ay dhibaato dhex taal ama uu midkood si uun u niyad jabsan yahay, laakiin ka ma warhaysid. Wuxuun baa kuu muuqdaa oo aad daawanaysaa muuqaallo dhacdooyin hore ka tarjumaya, laakiin aadan ogayn waxa ay xilligan aad hadda daawanayso ay ku sugaran yihiin. Sidaa daraaddeed, qoyskaaga qoys kale ha barbar dhigin, waayo nolosha qoysasku ma wada aha tan filimada iyo musalsallada ee roomaansiyada lagu matalo, mana wada aha tan baraha bulshada.

2. Guurku waa raaxo iyo mas'uuliyad wada socda

Nolosha guurku waa mas'uuliyad iyo raaxo wada socda. Maaha raaxo oo kaliya, mana aha mas'uuliyad oo kaliya, labadoodu, waa lammaan yihiin. In badan oo dadka ka mid ah oo guurka dibadda ka jooga waxay guurka ka feshaan in uu iska yahay raaxo, qaar kalana waxay u arkaan in guurku yahay nolol dhib badan oo ay tahay in dibadda laga joogo, haddii loo gelayana ay tahay in aad diyaar u noqoto in aad galayso nolol xabsi ah oo aan xorriyad lahayn. Labadaa aragtiyoodba waa xag-jirnomo. Guurku mar waa mas'uuliyad oo waxaad oo ka tahay naftaada iyo nolosha lammaanahaaga. Kolka aad guursatana waxaad ballan-qaadysaa inaad mas'uul ka noqonayso bahiyaha lammaanahaaga ee kala ah kuwo jidheed, laxaweed, kuwo diineed, kuwo caqliyeed iyo kuwa bulsheedba, sidaan ku soo tilmaannay cutubkii koowaad.

Intaasoo mas'uuliyadood buu midba mid kale u qaaday kolkii ay doorteen in ay nolosha ku midoobaan, waxaana taa u dheer kuwo kale oo ay ka mid tahay kolka ay caruur dhalaan. Laakiin mas'uuliyadaha gudashadooda waxa barbar socda raaxo jidheed iyo mid nafsiyeed. Wax ka qurux badan malaha kolka ay nolol wadaagaan labo qof oo lab iyo dheddig isu ah

2. Guurku waa raaxo iyo mas'uuliyad wada socda

Nolosha guurku waa mas'uuliyad iyo raaxo wada socda. Maaha raaxo oo kaliya, mana aha mas'uuliyad oo kaliya, labadoodu, waa lammaan yihiin. In badan oo dadka ka mid ah oo guurka dibadda ka jooga waxay guurka ka feshaan in uu iska yahay raaxo, qaar kalana waxay u arkaan in guurku yahay nolol dhib badan oo ay tahay in dibadda laga joogo, haddii loo gelayana ay tahay in aad diyaar u noqoto in aad galayso nolol xabsi ah oo aan xorriyad lahayn. Labadaa aragtiyoodba waa xag-jirnomo. Guurku mar waa mas'uuliyad oo waxaad oo ka tahay naftaada iyo nolosha lammaanahaaga. Kolka aad guursatana waxaad ballan-qaadaysaa inaad mas'uul ka noqonayso bahiyyaha lammaanahaaga ee kala ah kuwo jidheed, laxaweed, kuwo diineed, kuwo caqliyeed iyo kuwa bulsheedba, sidaan ku soo tilmaannay cutubkii koowaad.

Intaasoo mas'uuliyadood buu midba mid kale u qaaday kolkii ay doorteen in ay nolosha ku midoobaan, waxaana taa u dheer kuwo kale oo ay ka mid tahay kolka ay caruur dhalaan. Laakiin mas'uuliyadaha gudashadooda waxa barbar socda raaxo jidheed iyo mid nafsiyeed. Wax ka qurux badan malaha kolka ay nolol wadaagaan labo qof oo lab iyo dheddig isu ah

oo uu Alle isa soo jiidasho iyo in uu midba midka kale ku baahi tiro la isugu abuuray. Labada qof ee is-qaba, waxay isu yihiin muraayad, mar kale qurux, mar kale waxay isu yihiin hu' iyo hooy ay marxaladaha nolosha iyo xilliyada kala duwan ee nolosha ay iska dugaashadaan.

3. Xidhiidhka jacaylku iska ma samaysmo e waraabin buu u baahanyahay

Xidhiidhka lammaanaha ka dhexeeya maaha mid iska samaysma. Sida dhismo kasta kolka la dhisayo ay tahay in loo sameeyo barroosimo adag iyo dhidibbo culus oo loo taago, ayuu qoyskan la dhisayaana u baahan yahay in loo taago dhidibbo adag oo aanay liicin xilliyada dabaylaho iyo duufannadu yimaaddaan.

Badi dadku waxay isku halleeyaan jacaylkii iyo xiisihi hore ee la isku guursaday, kaasina waa mid laga yaabo in aanu badi sanadka ugu horreeya soo dhaafin. Nolosha guurku waa sida geedka oo kale, haddii la doonayo in geedkaasi noqdo damal wayn oo la hadhsado oo lagu wada hoos qaboobo, midhiihiisana la gurto, waxaa loo baahan yahay in geedkaa la waraabiyo. Geedkaa qoyskana waxa waraabiya waa lammaanaha oo isu-muujiya naxariis, jacayl iyo is-dhagaysi. Haddii aynu dhismo ku miisaalnana, sida sibidhka ama shamiitadu bulukeetiga guriga isugu hayso ayuu is-daryeelka,

isu nataanusulka, isu-garab raaricinta, iyo guud ahaan jacaylka u yahay labada qof waxa isku haya.

4. Jacaylku kali ah ma aha dareen e sidoo kale waa ficol

Jacaylku waa dareen isu cabbirid iyo ficol wada socda. Dadka qaar kan horaa laga waayaa, qaarna kan dambe, hase ahaatee waa labo hab cabbiraad oo aan kala hadhin. Waa marka koowaade, jacaylku wuxu u baahan yahay cabbirid iyo in dareenka qalbiga ku jira afka la soo mariyo oo aad lammaanahaaga u sheegto inaad jeceshay. Waayo si kastoo aad lammaanahaaga u jeceshahay haddii aadan u sheegin macno badan samayn mayso. Jacayku waa sida dhalada barafuunka oo kale, qiimo malaha dhaladaa barafuunka haddii aan la buufin oo biif lagaga siin. Waxa dhalada barafuunkaa qiimaha u yeela ee ay dhalooyinka kale kaga duwan tahay waa kolka lagaga biif siiyo in udgoon wanaagsan ay leedahay. Jacaylkuna waa sidaas oo kale, oo haddii qalbiga la iskaga haysto oo ciddii qalbiga loogu hayana aan loo sheegin, jacaylkaasi waxbaa ka dhiman). saxaabi baa u yimi nabiga NNK, markaasuu ku yidhi: hebel baan jeclahay. Nabigu, NNK, wuxuu ku yidhi ma u sheegtay? Markaasuu saxaabigii yidhi, may Rasuulka Allow. Nabigu, NNK, wuxuu ku yidhi orod oo u sheeg. Wuxuu mooddan in uu Nabigu leeyahay, qof haddii aad jeceshahay inaad aniga ama cid kale

u sheegto ma ahee, orod oo isaga u sheeg. Haddaba jacaylku sheegis buu u baahan yahay, haddana sheegis kali ah oo ficiil la socon macno badan malaha. Ka warran haddii lammaanahaaga aad intaa ku leedahay waan ku jeclahay oo aanu naxariis kaa arag, oo aanu caawimaad kaa arag, oo aanad wakhti la qaadan, oo kolka aad wax yar isku qabataan aad hadal qallafsan kula booddo? Waxay ka dhigan tahay in aanay sheegashada waan ku jeclahaydaasi aanay wax badan ka jirin. Jacaylku maaha kali ah badnida sheegsheegistiisa ee waa dareemidda neecawdiisa. Neecowdaana waxa lagu dareemaa u nuglaanta aad lammaanahaaga u nugushahay, naxariista aad u muujinayso, xaaladaha murugo, welwel, karkabo, iyo jirro ee uu hadba ku jiro sida aad u garab taagan tahay. Mararka qaarkood, cabbiraadda ficiil ee jacayl wax badan uma baahna. Waxay kaaga baahan tahay in haddii aad koob shaaha soo shubanayso aad lammaanahaagana u soo qaaddo. Adigoo suuqa iska maraya, haddii aad aragto shay ay xaaskaagu/ninkaagu jeclaysanayo aad u soo iibiso. Haddii aad aragto iyadoo jikada ku jirta ama carruurta ku yara hawlan aad tidhaahdo maxaan kaa caawiya?

Wax wayn maaha kolka loo eego wakhtiga iyo juhdiga ku baxaya, buuro se waa ka waawayn yihiin kolka loo eego macno ahaan iyo samaynta wanaagsan ee ay qalbiga lammaanahaaga ku yeelanayaan.

5. Guurku wuxu leeyahay Figo iy^o Dooxoooyin (*peaks and valleys*)

Guurku, si la mid ah nolosha kalaba, wuxu leeyahay xilliyo farxaddu qanjaha ku joogto oo wax waliba ku socodaan si aad u qurxoon. Wuxu sidoo kale leeyahay xilliyo labada qof ay la soo dersaan khilaaf iyo niyad-jab, waana caadada nolosha. Waxba sidooda iska ma ahaadaan. Waa sunno Rabbi oo uu Alle kownka u dejiyay. Waxaa se muhiima in lammaanuhu dareensanaadaan in xilliyadaa isbad-baddelaya ay qayb ka yihiin uun safarkaa dheer ee nolosha guurka. Labada xilliyood ba, waxaa ku lammaan casharro ay tahay in laga faa'iidaysto. Xilliga mushkiladaha iyo khilaafaadku jiraan, waa xilli muhiima. Walow labada qof isu cadhaysan yihiin oo laga yaabo in ay qalbi ahaan kala fogaadeen, hadana waa xilliyada ugu badan ee ay labada qof midba midka kale wax kasii barto. Waa xilli qof waliba uu naftiisa iyo waxa ka cadhaysiiya uu sii barto. Imaanshaha muhskiladuhu waxay is baraan dadka oo midba ka kale ayuu wax ka baranaya. Haddii khilaafkaa iyo xaaladahaa soo wajahaya ay ka wada hadlaan oo wada maareeyaan, xidhiidhkoodu wuu kasii xoog bataa sidii uu ahaa intii aanay dhibaatadaasi soo wajihin ka hor. Taa cagsigeeda, xilliga ugu badan ee ay abuurmaan midhaha mushkiladaha lammaanahu, waa xilliga ay isku wanaagsan yihiin ee la isku faraxsan yahay, waayo waa la is dhigtaa. Aadanuhuna dabiiciyan, xilliga uu ladan yahay wuu illowsho

bataa, waxyaabaha ka saari kara ama xumayn kara xaaladdaa wanaagsan ee uu ku jirana, badi wuu ka indho saaban yahay.

Kolkaa waxa haboon in lammaanuhu aanay is dhigan marka ay barwaaqaysan yihiin ee uu xaalkoodu wanaagsan yahay, waayo khaladka la galo xilliga la isku faraxsan yahay ee fikta sare la joogo, waxaa dhasha mushkilaadka cilaaqada lammaanaha hoobad geliya ee dooxada keena.

6. Faa'iido wayn baa laga dheefaa kolka aad fahanto dunida lammaanahaaga, inta aad isku hawlayso in uu isagu/iyadu ku fahmo/fahanto

Dabiiciyan aadanuhu waa anaani naftiisa uun ka fekera. Wuxaan jecel nahay in la ina fahmo innagoon isku hawlin in aan dadka kale fahanno. Wuxaan jecel nahay in la ina daryeelo innagoon qofka kale daryeelin. Wuxaan jecelnahay in la ina siiyo wax aynaan bixin. Wuxa se la yaab leh, habkaa anaaniyada ku dhisan ee aynu innagu doonayno cagsigeeda in ay ku jirto helidda wuxa aynu doonayno. Mar kastoo aynu isku hawlno fahmizza baahiyaha dadka innagu hareeraysan, isla jeerkaana u buuxinno, waa mar kastoo ay iyaguna isku dayayaan in ay ina fahmaan. kali ah fahmid uun maahee, wuxaad ku guulaysanaysaa hanashada qalbigiisa. Cilmiga

cilaqaadka, waxa jira qaacido tidhaahda: Qofka aad danaynayo danee waxa uu daneeyo si aad qalbiisa u furato. Qofka aad doonayso in uu ku fahmo, horta adigu fahan waxa uu doonayo in laga fahmo. Mar kasta oo aad fahanto baahida uu qabo qofka aad wada nooshiin, deedna aad baahidiisaa u buuxiso, waxaad hananaysaa qalbiisa. Intii aad jeclaysan lahayd uun lammaanahaagu in uu ku fahmo oo laga yaabo wakhti dheer in uu qaato, ka warran haddii aad adigu billowdo in aad fahanto dunida lammaanaaga, oo aad adiguba wixii aad sugaysay aad horseeddo intii aad sugi lahayd? Dabcan, qalbiisa ayaad hananaysaa, kolka aad qalbiisa degtana, waxaan shaki ku jirin in aad ka helayso baahiyo badan oo aad adiguba lahayd.

7. Qofna uurkubaalle ma aha!

Culimada cilaqaadka lammaanaha ka hadla, waxay tilmaamaan filashada lammaanuhu uu midba midka kale ka fisho in uu akhriyo ama ogado waxa laabtiisa ku jira ee uu doonayo ama dareemayo, ay ka mid tahay waxyaabaha xumeyya xidhiidhka labada qof ee is-qaba. maaddaama lammaanuhu sanado soo wada noolaayeen, oo uu midba midka kale isu haysto in uu aqoon wanaagsan u leeyahay sida uu u feker, caadooyinkiisa, waxa uu jecel yahay iyo waxa uu neceb yahay, wuxu isna lammaanihiisa ka filanayaa in isna lammaanihiisa sidaasoo kale u yaqaan. Arrinta labaad ee

iyana keenta in qofku fisho in lammaanihiisu og yahay ama dareemayo waxa uu doonayo ama diidayo, waxay xidhiidh la leedahay qdobkan qdobkii ka horreeyay ee ahaa in lammaanuhu jecel yahay in isaga la fahmo isagoon isku dayin in uu isagu qofka kale fahmo. Labaduba waa arrimo ka mid ah sababaha aan u filano in la ina fahmay, hase ahaatee maaha wax dhab ah. Qofna ma aha maan akhriye. Ha filan in lammaanahaagu ogaado fikrad ama dareen aadan adigu u gudbin. Haddii aanu qofku ku baraarugin arrintan, filashadaas aan laguu buuixin ama lagaaga jawaabin ee aad malinba wax filanayso in lammaanahaagu kula arkayo ama kula dareemayo, isaguna maaddaama aanu u warhayn waxa laabtaada ku jira aanu ka jawaabincelin filashadaadaas, waxaa halkaa ku xumaanaya xidhiidhkiina. Waxa uu ku xumaanayaana waa uun inaad filanayso in lammaanahaagu uu uur-ku-baalle yahay oo uu maankaaga iyo laabtaada akhrin karo adigoon u sheegin, taasina suuragal maaha. Filo in aan la fahmin waxa aad doonayso iyo waxa aad dareemaysaba, dabadeedna u sheeg waxa aad doonayso. Waayo culays bay leedahay wax aad isleedahay wuu og yahay qofka kula nool, oo aanu isna ogayn, haddana aad sugayso in uu ka fal-celiyo. Wuxaad istusaysaa in aanuu qofkan ku jeclayn, ku danaynayn, aadan muhiim la ahayn IWM, Filashada aan laga falcelinin, waxay horseeddaa xidhiidh cadho iyo is-ciil-kaambi.

8. Dhisidda qoys qurux badan waxay qaadataa wakhti iyo dedaal ka badan inta aan filaynno

Sida waxba waxa uu ka qiimo badanyahay kana qaro waynyahay uu u qaato wakhti, muruq, iyo maal badan ayuu guurka wanaagsanina ugu baahanyahay wakhti, dulqaad, iyo nafhurid ka badan inta aan filaynno in aan nafaheenna ka bixin karayno. Guri iyo reer qurux badan oo bulshada ka dhex mudha oo soo saara ubad aadanaha nafci u leh, waxay u baahantahay dedaal iyo dulqaad badan. Iyadoo aad is-leedahay dulqaado oo juhdigaaba bixi ayaa laga yaabaa in lammaanahaaguna ku la fahmi waayo mararka qaar. Waxaa laga yaabaa inaad waxyaabaha qaar isku khilaaftaan oo uu midba midka kale la fahmi waayo. Waxaa laga yaabaa in wakhtigu idin la dheeraado, hawshu idinku badato, midho dhalkuna si degdeg ah idin ku muuqan waayo. Waaas oo idil waxay ka mid yihiin dabeeecadda nolosha guurka. Weliba waxaan ku noolnahay duni xawlli ku socota oo uu qofku wax walba ku rabo in uu dhakhso ku helo. Waxa maanta nolosheenna ku hareeraysan nolol xawaare dheereenaya ku socota oo wax waliba kilik (click) uun ay ina ka xigto: cunno ama shay kale intaad dalbato si dhakhso leh gurigaaga laguugu keenayo; boosti ama qoraal intood baraha bulshada dhigto isla markiiba falcelin iyo faallo aad filanayso...

Noloshaa wax walba degdegga lagu helayo waxay maskaxdeenna iyo nafteennaba ku borogaraamaynaysaa in ay qabatinto in way wax walba si dhaqso ah u hesho. Waayo qofku mar kasta oo uu helo wuxu doonayay, maskaxdu waxay sii daysaa dheecaan doobamiin (*Dopamine*) la yidhaahdo oo ah hoormuun abaalmarineed oo qofka farxad siiya mar kasta oo uu helo wixii uu rabay, taasaana keenayso inuu marwalba fisho jawaabtaa ama helistaa degdegcaa, maaddaama uu u bartay, farxadna ka helayo.

Sidaa daraaddeed, maaddaama aynnu ku noolnahay nolol qofka jeclaysiinaysa in uu wax walba ku helo si degdeg ah, waxay sidoo kale saamayn ku yeelanaysaa nolosha qosyka. Waayo waxa yaraanaya dulqaadkii iyo samirkii. Markaa waa muhiim in aad ogaato kuna baraarugsanaato wax kastoo qiima leh in ay u baahanyihii in loo samro. Ha filan dhisidda qoys wanaagsan in uu yahay mid maalmo iyo bilo kooban ku imanaya.

Raadraac

Ingiriisi:

Brizendine, Louann, *The female brain*, Three Rivers Press, New York, 2006.

Brizendine, Louann. *The Male Brain*. Three Rivers Press, 2011.

Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster UK Ltd., 2020.

Danan, Shira. "Surprising Benefits to Being Married." TheList.com, The List, 11 Aug. 2020, www.thelist.com/41041/surprising-benefits-married/.

Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. Ballantine Books, 2016.

Eanes, Rebecca. *Positive Parenting: An Essential Guide*. TarcherPerigee, 2016.

Gallagher, Nick. "Married? You Might Enjoy More REM Sleep." The Academic Times, The Academic Times, 16 May 2021,

academictimes.com/married-you-might-enjoy-more-rest-sleep/.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. Bantam Books, 2020.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. Bantam Books, 2006.

Gottman, John Mordechai, and Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Seven Dials an Imprint of Orion Publishing Group Ltd., 2018.

Gray, John. *Men Are from Mars, Women Are from Venus: The Classic Guide to Understanding the Opposite Sex*. Harper, 2012.

Greene, Robert. *The Laws of Human Nature*. Penguin Books, 2019.

Hall, Maria. *Communication in Marriage: 21 Effective Ways to Improve Communication in Marriage without Fighting with Your Spouse*. 2019.

Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, 2015.

Lewis, Tanya. "How Men's Brains Are Wired Differently than Women's." *Scientific American*, Scientific American,

2 Dec. 2013,

www.scientificamerican.com/article/how-mens-brains-are-wired-differently-than-women/.

Mustanski, Brian. "How Often Do Men and Women Think about Sex?" Psychology Today, Sussex Publishers, 6 Dec. 2011,

www.psychologytoday.com/us/blog/the-sexual-continuum/201112/how-often-do-men-and-women-think-about-sex.

Pease, Barbara, and Allan Pease. Why Men Don't Listen & Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do about It. Welcome Rain, 2000.

Pillemer, Karl A. 30 Lessons for Loving: Advice from the Wisest Americans on Love, Relationships, and Marriage. Hudson Street Press, 2015.

Robert H. Shmerling, MD. "The Health Advantages of Marriage." Harvard Health, 30 Nov. 2016,
www.health.harvard.edu/blog/the-health-advantages-of-marriage-2016113010667.

Robert H. Shmerling, MD. "The Health Advantages of Marriage." Harvard Health, 30 Nov. 2016,

www.health.harvard.edu/blog/the-health-advantages-of-marriage-2016113010667.

Sax, Leonard. Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences. Harmony Books, 2017.

Siegel, Daniel J. Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. Jeremy P. Tarcher/Penguin, a Member of Penguin Group (USA), 2015.

University, Carnegie Mellon. "Married People Have Lower Levels of Stress Hormone - Dietrich College of Humanities and Social Sciences - Carnegie Mellon University." Married People Have Lower Levels of Stress Hormone - Dietrich College of Humanities and Social Sciences - Carnegie Mellon University,
www.cmu.edu/dietrich/news/news-stories/2017/february/why-married-people-are-healthy.html?ncid=txtlnkusaolp00000618.

Carabi:

الأخلاقيات الجنسية والإسلام: تأملات نسوية عن القرآن والحديث والفقه الإسلامي، 7
كيسيا علي، مطبوعات عالم واحد 2006،
المغني لابن قدامة ٦ / ٥٣٤ كشاف القناع ، البهوي

الدورة التأهيلية للحياة الزوجية د. محمد خير الشعال

محمد محمد بدري، حتى يبقى الحب: لمسات في فن التعامل بين الزوجين

الدليل الإسلامي للعلاقات الجنسية، محمد بن آدم الكوثري، ص . 12 ، هوما بريس 2015

دراسة القرآن الكريم، ص 2848، 2015، سيد حسين نصر، هاربر
القرآن والمرأة؛ إعادة قراءة النص المقدس من منظور المرأة، 76، 1996، أمينة ودود،
مطبعة جامعة أكسفورد

Af Soomaali:

“Garaadso Intaadan Guursan.” Mubarak Hadi. Wajibad, 4 Mar. 2016,
wajibad.wordpress.com/2015/07/06/garaadso-intaadan-guursan/

Hassan, Ibrahim G. *Hagaha Nolosha Islaamka: Guurka Iyo Qoyska*. 2018.

Bazi Bussuri Sheikh. *Garasho iyo Guur: Somali Marriage* Paperback – January 13, 2021

Mohamoud Abdulahi and Farhan M. Hidig. *Badhaadhaha Guurka: Guurka Iyo Wanaagiisa*. January 13, 2021

Tawakal Cabdi Ismaaciil. *Dheefta Suugaanta*. 2020