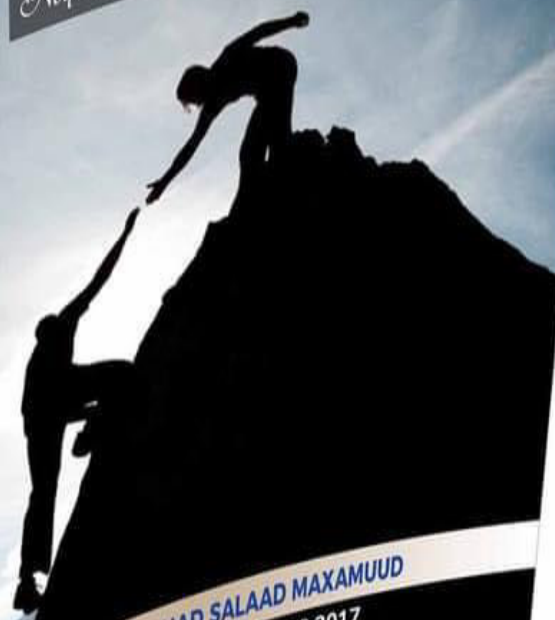


# SAAXIIBKA GUUSHA

*Noqo akhriste ama Qoraa Ha noqon Mid Sedexaad*



**BARE:- MAHAD SALAAD MAXAMUUD**  
**DAABACAADDA 1<sup>AAD</sup> 2017**

MUQDISHO, SOOMAALIYA



MUQDISHO, SOOMAALIYA  
DAABACAADDA 1<sup>AAD</sup> 2017

**BARE:- MAHAD SALAAD MAXAMUUD**

## **GOGOL XAAR**

bismilaahi raxmaani raxiim waxaan u qoray buugaan gacan qabsiga ah barnaamijka hormarinta nolosha aadanaha (self-developments) gaar ahaan waxaan u diyaarshay umada soomaaliyeed meel kasta oo ay joogaan in ay ka faa'iideystaan qoraalo gaagaban oo nuxur leh oo shaqsi kasta taabanaya kuna dhalinaya dareen horumar iyo fikir.

Akhristaha sharafta lahoow adiguna lawadaag asxaabtada aad hormarka la jeceshahay oo aan ku dadaalno in umadda soomaaliyeed oo lagu xanto in aysan wax qorin ama aysan badanaa wax akhrin in aan hadalkaas kareebno soomalida oo aan muujino in aan wax qorno akhrinana taasna waxey ku iman kartaa in qof kasta oo soomaali ah uu mas'uuliyad iska saaro in uu wax qoro oo uu akhriyo qoraalada kale ee qoran .

### **MAXAA SABABAY QORAALKA BUUGAAN?**

Buugaan oo fikradda qoraalkiisu Igu dhalatay markaan wax badan daraasad ku sameyay barnaamijyadda ka hadla hormarka shaqsiga ayaan waxaan bilabay in aan la wadaago xikmado dhiirigalin subaxle ah astaabta kala duwan ee aan labaraddoda hayay waqtigaa anigoo subax kasta xikmadda ku haboon wax qabsi iyo horumarka nolosha u dirayay waxaan waday muddo sanad ku dhaw kadib waxaan bilaabay in aan barta lagu kulmo ee facebook ka sameysto page kaas oo aan xikmadihii aan ku daabaco si ay dad badan u gaarto, waqtigaa kadib hadana waxaan sameystay blog(website) yar oo aan xikmaddihii maqaal u badalo kuna daabaco si dunidda oo dhan inta soomaaliga akhrisa ay u helaan intaa kadib ayaan waxaan ku fekeray qofkii intaa ay ku gaari weysay barnaamijkan aan uga hadlo hormarka nolosha in aan buug ka sameeyo si qofku markasta uu u noqdo wax uu

heli karo markuu u baahdo waxaana rajeynaa dad badan in uu anfici doono noloshadana wax ka bada doono haddi alle idmo.

### **HIBEYN**

Waxaan si galgaceel leh ugu haddiyenayaa buugaan aadka qiimaha u leh kana hadlaya waxa dunidda ugu karaamda badan ahna bani aadamka sida Allah subxaanahu watalacaa horey noogu sheegay qofka iigu qaalisan dunida aanan u jeclahay inta hadda koonka saran waa hoyadey faadumo xasan jimcaale, waxaanan ka rebeyn dhamaan umadda somaaliyeed oo qalbigeyga ku weyn.

### **XUQUUQDA DAABACAADDA**

Buugaan waxaan sidaan kor ku soo xuseba u hadiyeeyay umadda soomaaliyeed sidaa awgeyd buugaan waxad u isticmaali kartaa qaabkasta oo aad doonto markii laga reebo in buuga qoraalkiisa wax laga badalo, waad koobiyeysan kartaa, waad hadeyeyn kartaa, waxaan ugu talo galay qofkasta qofkii uu hormar lajeeyahay in uu u sii hadiyeeyo si uu u akhristo. Waxaa kaliya oo aan kuu banaaneyn danbina kugu noqonaya in aad buugaan qoraalkiisa badel ku sameyso sidey doontaba ha noqotee. Ogolaanshaheygu wuxuu kaa hor istagaa burcadnimadda.

### **KUSAABSAN QORAAGA**

Qoraaga buugan waxaa la yiraahdaa mahad salad mohamud (myariisow). Wuxuu dhashay 1992 wuxuuna ku dhashay gobolka galgaduud bartamaha. Wuxuu tacliintiisa hoose ku qaatay gobolkbanaadir, jamacada darajadii kowaad ayaa dhamaad u ah oo uu ka diyaarsho kuliyadda waxbarashada biology iyo chemistry, waxaa intaa u raaca in uu koorsooyin kale ka diyaarshay barnaamijka hormarka nolosha sida tababarka nolosha, talobixinta iyo dhiirigalinta kuwaas oo

ah dhamaan koorsooyin gaagaban oo online ah, iyo kuwo kale oo baraha laxariira sida waxbarashada qaangaarka , iyo diplomoyin la xariira kuliyaad caafimaadka ah.

Wuxuu ku soo shaqeeyay caafimaadka iyo macalinimo, wuxuu bare ka soo noqday machadyo badan oo ku yaal gobolka banaadir kan mid yihiin sahan academy, al-kifax secondary school iyo hadda oo uu bare ka yahay macruuf secondary school iyo hiil academy. Wuxuu horey u soo qabtay tababaro gaagaban sida mareynta waqtiga, hagaajinta nolosha iyo barnaamijyo badan oo hormarka ardeyga ku saabsan sida ku guuleysiga imtixaanadda, toosinta ardeyga. Haddana wuu sii wadaa tababaradaas oo uu sii balaariyay.

Qoraagu waa aas-aasaha machadka hiil academy for science oo ku yaal gobolka banaadir.

## **AFEEF**

Buugaag badan ayaa jirta oo nuucaan ah kuwaas oo luuqadaha khalaad ku qoran oo lagu turjumay luuqadena hooyo sida saxiibo kasbo, waad guuleysan kartaa , jooji walwalka ee bilaw nolosha iyo kuwo kale oo badan, buugaan lamagac baxay saxiibka guuleystaha asalkiisa ayaa lagu qoray luuqaddena hooyo sidaa awgeyd muhiimad gooni ah ayuu leeyahay.

Ujeedda buugaan waa kobcinta iyo sare u qaadida xirfadaha hormarinta nolosha iyo siddii hormar muuqadda looga sameyn lahaa, si ay u suurto gasho umadda soomaaliyeed oo hormarka ka shaqeysa kuwaas oo ladoona walaalahoda kale in ay ku hagaan ama u tilmaaman tariikha hormarka nolosha, buugaan wuxuu kuu fududeenayaa in markaad bulshada la hadleyso aad ku reyb sameyn la xariirta hormarka nolosha, sidoo kale waxaad ka diyaarsan kartaa khudbaddo aad ugu haleysa hormarka nolosha, buugaan qaabka uu u sameysan yahay waa qaab aad markaad akhrisado aad dadka kale si fudud ugu gudbin karto tusaale markaad qoraal ka qaadato cutubka go'aad waxaa kuu raacaya in aad sheeko dhex gashado aad ka soo qaadatay cutubka labaad hadalkada oo dhan aad ku qurxiso cutubka sedexaad xikmadaha ku jira, hadda qaab wanagsan oo aad sameyn wanagsan ku sameyn karto waan kuu tilmaamay waxa ka dhiman waa ku dhaqan galintisa.

Waxaan ka cudur daaranayaa in aan qoraalo aan ka soo xigtay meelo kale duwan anan helin tixraaca lakiin ma ahan buugga oo dhan oo bogga danbe ayaad ka tixraaci kartaa, waxaa kaloo caqabado badan igu noqday ereyadda soomaaliga oo aan ognahay in ay bad yihiin qaab isticmaalkoda iyo walibadda ereyadda qaar oo si kale duwan gobolada looga kale yaqaan.

Hase ahaatee, waa buugeygii kowaad ee aan ku qoro luuqadda somaliga sida awgeyd wixii aad qalad ku aragto iga sax oo xariir ila soo samey adiga oo mahadsan si daabacadda labaad aan ugu badallo wixii qalad ah.

## **GOGOL DHIG**

Buugaan wuxuu umadda soomaliyeed u leeyahay muhiimad gooni ah ma khuseeyo qof gooni ah sida aan wada ogsoonahay qofkasta hayaraado ama ha weynaado ee waxa uu ku taamayo waa in uu noloshiisa hormar gaarsiiyo sida awgeyd buugaan oo aad uga bogan doonto waxa kuu sahlaya hormakaada iyo waliba waxa caqabada ku ah hormakaada ayaa waxaa uu leeyahay xiiso gooni ah

Buugan oo aadan marnaba ku caajisi doonin qaabka aad u akhrisaneyso ayaa wuxuu noqonayaa in aad mowduuc ku jira buuga aad doorado markaad mowduuca daraaseyso aad dhaqan galintiisa bilawdo ogow buugaan akhris aad akhrisatay oo kaliya wax kaagama anfaci doono waxaa saldhig u ah dhaqan galin, waxaad kaloo sameyn kartaa adigoo ku dhaqma qoraaladda oo u raaca sidii aad istiraahdo danbaa kuugu jirta, in aad waxaad ka akhrisay buugaan lawagto dadka kalena waxey soo galee dhaqan galinta iyo ficil hormar oo aad horey u qaaday.

Waxaan hubaa in buugaan haddii bulshada lagu faafiyo in laga dhaxli doono hormar shaqsi, mid bulsho iyo hormarka wadanka, buugan wuxuu ku saleysan yahay ama ku qoran cashir aan laga bixin goobaha waxbarashada kaas oo laf dhabar u ah hormarka noloshada, sida aan wada ogsoonahay dunidda hormartay goobahodda waxbarashada waxaa lagu bartaa siddii nolosha hormar looga gaari lahaa iyo hagida, qorsheynta, maamulidda, hormarka nolosha ee shaqsiga siduu u noloshaiisa ku hormarin lahaa oo waxey leeyihiin tababarayaal nololeed oo u taagan habkii shaqsi in uu hormar noloshiisa ka gaaro uu u bari lahaa. Aniguse

buugta waaweyn ee darasada oo kaliye iyo degree oo la qaato ayaan hormar moodna.

Waa in lahelaa machadyo u taagan baridda shaqsiga waxa uu yahay iyo waxa uu qaban karo, manta waxaa buuxa dad hibo gooni ah allah ku maneysatay oo dalka iyo dadkaba feker hormar leh u horseedi kara lakiin isticmaal la'aan iyo dhiirigalin la'aan ayuu la daxaleystay, oo wuxuu ku baahan yahay jug yar iyo xasuusin awooda gaarka ah ee uu leeyahay.

Waxaa run ah siddi hore in aysan xaaladdu hadda aheyn oo hormar badan wadanku iyo dadkuba sameyeyn lakiin inta yare e aan sameynay maan ku qanacnaa aniga ilama ahan dadka gayaankena ah meel ay gaareyn meel ka hooseeda in aan ku qanacno oo aan hadda isla saxsanano waa in aan dhaafna gayaankeyn oo anagu noqonaa kuwa lagu tayto taasna waxey ku iman kartaa in aan ka shaqeyno in aan wada guuleysano sababta oo ah gush walalkaa waxbey kuu kor dhisaa maahane waxba kaama nusqaamiso.

Waxaan umadda u balan qaadayaa qoraalkaan intaan kaliye in uusan noqon oo buugan qeybo kale aan u sameeyo haddii alle idmo, adinkuna in aad bilawdaan in aad soo saartaan buugag nuucaan iyo waliba kuwo ka qiimo badan oo aana marnaba ka cabsaamin ama aanan ka cabsan fariiso feker wixii aad istiraahdo hormar ayaa ku jira qor soona gudbi.

Buugan wuxuu kuu noqon doonaa hage wuxuuna kuu noqonayaa markaad qodob qodob u dhaqan galisid mahane iska akhri ha ku akhrin buugan, qodobka aad dhaqan galineyso sameyso koox aad lawagto oo aad tiraahdo aan dhaqan galino qodobkaan maxaan kooxda kugu xiraa? Waxad ka ogaaneysaa waxan qof dhaqan galinta karta majiraan, marka adiga wey kugu adkan kartaa lakiin kooxdaa dhan kuma wada adkaneyso dhaqan galinta mowduuca ay doortaan.

Waxaad buug gacmeydkan uga bogan doontaan qodobada soo socda :

#### CUTUBKA KOWAAD

Khoraal faalo ah oo kugu hagi doona tariiqa guusha.

#### CUTUBKA LABAAD

sheekoyin xiiso badan samirka iyo hormarka wax kaa baraya.

#### CUTUBKA SEDEXAAD

xikmado dhiirigalin ah kuwaas oo kugu hagi doona wadada guusha.

Waxaa kale oo intaas sii dheer in buugaan uu qeybo kale lahaan doono haddii allah idmo. Qeybahaas oo ka balaarnan doona qeybtan kowaad



## **CUTUBKA KOWAAD**

### **Khoraal faalo ah oo kugu hagi doona tariiqa guusha**

#### **1. SIDE KU HANAN KARAA HADAFYADEYDA (YOOLKEYGA)**

- I. Dajinta hadafyada
- II. Hormarinta istarajeediyada aad ku hanan karto hadafyada
- III. Lahaanshaha qorshe filiceed qeexan
- IV. Aaminida nafsadaada
- V. Dib u milicsiga hoolahaga
- VI. Dhiirigalinta nafsadaada

#### **2. WAQTIGA**

- I. muhiimadda waqtiga
- II. sida looga faaa'iideysto
- III. sida loo maareeyo
- IV. waqti dhumiaasha ama waqti dilayaasha

#### **3. Ma is ogtahay adigu qofkaad tahay.....**

- I. Adiga iyo guusha
- II. Yaa guuleysta?
- III. Kumaad tahay adigu?

#### **4. Side ku hagaajin karaa habka aan ula dhaqmo bulshada**

- I. Habka aasasiga ee aad ku hanan kartid dadka
- II. Sirta aad qof qalbigisa aad ku hanan karto adigoo wax aan siin
- III. Habka ugu wanagsan ee qof loola hadlo

#### **5. Sedee lo go'aamiyaa waxa aad rabto**

- I. Ogaanshaha waxa aad rabto
- II. Baahidda aad u qabto in aad ogaato
- III. Jawaabta ka danbeysa ogaanshaha

## **6. Side u mareyn karnaa cuduradan waxuushta ah**

- I. Cudurka wahsiga
- II. Cudurka doqonimada
- III. Cudurka cabsidda
- IV. Cudurka xishoodka
- V. Maxaa ka dhasha cuduradan?

## **2. CUTUBKA LABAAD**

### **sheekoyin xiiso badan samirka iyo hormarka wax kaa baraya**

- I. Sheekada kowaad: yaa darbeeyay bisadda
- II. Sheekada labaad : waxan noqonaa asxaabti oo kale
- III. Sheekada sedexaad: wax ka baro
- IV. Sheekada afarad: immise jeer ayad afeysay faaskada?
- V. Sheekada shanaad: waa kuma bilal ibnu rabax?
- VI. Sheekada lixaad: waa kuma Abraham Lincoln?
- VII. Sheekada todobaad: daawo isii aan sodohdey ku dilo
- VIII. Sheekada sideedaad: boqorkii da'da noqday
- IX. Sheekada sagalaad: noqo sida harada oo kale
- X. Sheekada tobanaad: tijabadda xanta

## **3. CUTUBKA SEDEXAAD**

**xikmado dhiirigalin ah kuwaas oo kugu hagi  
doona wadada guusha**

- I. Xikmadoyin diini ah
- II. Xikmadoyin dhiirigalin ah
- III. Xikmadoyin waxbarashada ah
- IV. Xikmadoyin hogaaminta wanagsan ah
- V. Xikmadoyin farxada khuseya
- VI. Xikmadoyin hal abuurnimada
- VII. Xikmadoyin xariirka iyo bulshda
- VIII. Xikmadoyin xaruurta
- IX. Xikmadoyin carruurta
- X. Xikmadoyin guusha ah

**CUTUBKA KOWAAD**

## **Khoraal faalo ah oo kugu hagi doona tariiqa guusha**

### **1. SIDE BAA KU HANAN KARTAA HADAFYADADA?**

Qoraalkaan gaaban waxaan ku soo bandhigaa ama ugu hadlayaa qodobada soo socda waxaad fahan kaa siinayaa qodobkasta doorka uu ugu jiro hanashada hadafyadada hadaba sidey u kala horeyaan ayaan ugu hadlayaa:

- I. Dajinta hadafyada
- II. Hormarinta istarajeediyada aad ku hanan karto hadafyada
- III. Lahaanshaha qorshe filiceed qeexan
- IV. Aaminida nafsadaada
- V. Dib u milicsiga hoolahaga
- VI. Dhiirigalinta nafsadaada

Inta anaan bilaabin 6da qodob faaladooda waxaa ka hor marinayaa ama aan isla fahmeynaa ***waa maxay hadaf? Maxey tahay muhiimadiisu? Adigu joogitaanka aad dunida joogto waa maxay hadafkedu?*** Iyo dhoor su'aalood oo kale waan filaa in aad su'aalahan ka jawaab celin karto aadna xiligaan ka fakareysid waxyaabo badan oo la xiriira su'aalahan. ***Hadaf (yool)*** si kooban haddan u sheego waa ujeedo, ***Hadaf (yool)*** waa meesha aad tiigsaneyso taas oo aad dooneyso in aad gaarto ama aad hanato, ***Hadaf (yool)*** waxaa loo qeybiyaa mid waqti dheer kuu qorsheeshan iyo mid waqti gaaban ah. Adiga hadafka dunidaan aad u joogto waxaa noo sheegay allah subxaanahu watacaa wuxuu yiri: jinni iyo insi waxaan cibaadadeyda aheyn uma abuurin. Suuradda adh-dhaariyat (56) waaan filayaa in aan aayadaas macnaha allaah uu noo abuuray oo dhan aan ka fahmeyno taas oo hadafku yahay in aan allaah kaligiis caabudno. Hadaba haddii aan aragnay in koon kaan aan joogno hadaf aan ku joogno.

maxaa naga hor taagan in aan anaguna hadaf aan waajibaadkeena ku gudaneyno aan dajisano oo aan waqti kaste qorshe ku socono. Haddan waxaan isla fahmi karnaa muhiimada mowduuca.

intaas waxey aheyd gogol xaarka mowduuca markaan waxaan soo qabanayaa qodobka kowaad

### **1. Dajinta *Hadafka (yoolka)***

Marka kowaad liis ka samey dhamaan hadafyada aad dooneyso in aad hanato(gaarto). Ogow haddii aadan garaneyn ama aadan hubin waxa aad rabtid Waxa kaliya oo aad hadda diyaar u tahay in aad aqbasho waxkasta oo aadan filaheyn, ka soo tag taas maskaxdada ku hay in hadafyadu ay yihiin markasta waxa dareenka leh ahna meesha laga dhaqaaqo, in aad mararka qaar bilawdaa ama dajisaa hadaf aadan ka dhabeheyn macno kuma fadhiso waxaa lagaa doonaa waxa aad dajisaday in aad ka mira dhalin karto oo aadan ka caajisin illaa aad waxaas mirahooda soo guraneyso.

Markaad liiska qoreyso u kala hormarso sida ay u kala muhiimsan yihiin hadafyadada taas waxey kaa caawineysaa in aad diirada saarto sidey u kala mudan yihiin. Liiska markasta oo aad hanato (gaarto) hadaf kugu jiray waad ku guuleysatay ee calaamadeyso. In aad qortaa hadafyadada sidoo kale waxey kaa caawineysaa in aad xaqiiqsado sidey u kale mudan yihiin kala hormarintoda .

Waxaa kale oo intaas aan kugu darayaa ku qor meel aad waqtigaga badankiis aad ka arki karto ama goorsheegto saaro dhawaq (alarm), Macnaha waqti kasta xasuuso oo ka war haay meesha ay wax kuu marayaan ha hilmaamin waxa ku hilmaamsii kara qorshahaga ka tag.

## **2. kala Hormarinta istarajiiyaded ee aad ku hanan karto *Hadafkada (yool)***

Markaad tixdo hadafyadada, waxaad markaas u baahan tahay in aad baarto ama aad raadiso sidii aad ku kale hormarsan laheyd qaabka aad u wajaheyso si aad u buuxiso ama aad u fuliso hadafyadada. Tusaale: haddii liiska hadafyadada uu kuugu jiray kasbashada asxaabtada, dabeecad wanaga, sidaa dardeed marka aad rabto in aad kala hormariso keebaa mudan in aad soo hormariso, adigoo dabeecadada wanaajin malaga yaabaa in aad kasbado asxaabtada jawabtu waa maya sidaa awgeyd ku hormar dabecad wanaga. Waxba ma hanan kartid hadafyadada haddii aadan sida ugu wanagsan u kala soo hormarsan.

Waxaad ***Hadaf (yool)*** dajisatay adiga ayaa iga garanaya sidii aad u kale hormarin laheyd adiga oo tusaalaha kore tilmaam ka dhiganaya sidii ay wax kugu fududan karaan u kala hormarso hana ka caajisan howl karmeyd ayad tahay.

## **3. Lahaanshaha qorshe filiceed qeexan**

Liiskada aad horey u soo sameysay waa in aad u sameysaa qorshe ficileed qeexan tusaale: hadafyadada uu kuugu jiray kasbashada asxaabtada, dabeecad wanaga, waa maxay habka ugu saxan ee aan ku kasban karo asxaabteda, wuxuu noqon karaa in aad qadarisid fakirkoda,ixtiraamto hadalkoda, si daacad ah aad ula dhaqanto, aadan dhaleeceyn oo aadan ceebahoda sheeg sheegin markaad intaas iyo in kale oo badan sameyso oo aad ku darsado qorshahaga waxaa kuu fududanaya in aad wax badan ku dhaqaaqto, qodobada kore oo dhan waa hadal kan lakiinse waxaa lagaa doonaa waa ficil aad ku dhaqaaqdo.

Ujeedadu waxey tahay markaad wax qortid haddii aadan dhaqan galin qoraalkada wax ka soo qaad malaha, tusaalaha kor ku xusan waa in aad markaasba badashaa la dhaqanka asxaabtada oo aad ficil u badashaa qoraalkadii kuu qornaa.

#### **4. Aaminida nafsadaada**

Haddii aad dooneyso in aad ka miro dhaliso hadafyadad oo aad noqoto qof guuleysta waqti kasta waa in aad aamintaa nafsadaada oo aad isku kalsoonaataa , dadka guuleysta dhamaantood waxa ay ku guuleysteyn waa is aaminaan ay nafsadooda ay aaminsan yihiin hadii aadan adigu isku kalsooneyn waa kuma qofka kugu kalsoonahaa?.

Waa in aad kalsooni ku qabtaa waxa aad qaban karto iyo waxa kale taasi waxey kuu horseedi doontaa guul ma dhamaato ah. Haddii aad isku kalsoonaado waa qasab waad hanan kartaa hadafyadada, waadna ka guul gaari kartaa ogow haddii lagaa waayo kalsooni qodobada kor aan ku soo xusay dhamaan wax ka soo qaad malaha ama wax badan oo sameyn ah kugu yelan maayaan.

Dhamaan qodobadaas waxaa fure u ah dhiiranasho adiga lagaa helo ku fikir sida aad adigu isku aragto ee ha ku fekerin sida ay dadka kale kuu arkaan taas hoosbey kuu dhigeysaa. Guul kasta meesha ay ka bilaabado waa kalsoonida aad isku qabto.

## **5. Dib u milicsiga hoolahaga**

Xaqiiji oo waqti kasta isha ku haay sida ay u socdaan hoolahaga aad qabatay iyo kuwa aad qaban rabtid intaba, baaritaan ku samey sidii aad ku gaari laheyd hadafyadada.

haddi aad hanato hadafyadada qaar kamida u habalyey dadkii ka qeyb qaatay sida asxaabtada, qowskada iyo waliba nafsadada taas u bareertay hoshaan in ay qabato.

Haddii aad gaari weysay isweydii waxa kaa qaldoomay oo raadi xalka, Illaa aad xalkaas ka hesho nasiino meel kuuma taalo, markii aad gaarto hadafyadada qaar kamid ah naso oo nafta u raaxeey oo abaal mari naftaada dadka kalaba waad abaal marineysaye.

## **6. Dhiirigalinta nafsadaada**

Dhiirigalintu waa waxa ugu weyn ee kuu sahlaya in aad gaarto hadafyadada, dhiirigalinta waxaa loo qeybiyaa labo qeybood oo waweyn mid adiga gudahaga ah oo aad adigu is dhiirigalineyso iyo mid adiga dibadada ah oo banaanka kaga imanaysa ama kaa sameneyse.

Waxaase marka kowaad muhiimsan in aad adigu is dhiirigalisoo oo aad isku day sameyso markaad xogaa kaxeeyn weysa oo shidaalku kaa sii dhamahaayo markaas ayaad mida banankada ah raadsan kartaa taana meel kaste ayay talaa sida:

In aad gasho websites ka hadla sida (<https://myariisow-dhiirigaliye.blogspot.com>), youtube (dhiirigalin), buugag, CDkada , machadyada tababarka nolosha, iyo shaqsiyaadka wax dhiirigaliya taasna waxey laf dhabar u tahay hanashada hadafyadada. Waxkasta waxey ku xiran yihiin baahida aad u qabto waxaa kaliya oo kaa xiga helitaankada waa doonistada.



## **2. WAQTIGA**

Waxaan qoraalkaan gaaban uga hadli doonaa in sha allah waqtiga

- I. muhiimadda waqtiga
- II. sida looga faaa'iideysto
- III. sida loo maareeyo
- IV. waqti dhumiaasha ama waqti dilayaasha

### **MUHIIMADDA WAQTIGA**

Muhiimada waqtiga qofkasta oo caqli u saaxiiba wuu garanayaa ma ahan in aan hadda idin baraa lakiin waxbaan iska xasuusineynaa, sida aan wada ogsoonahay muhiimada waqtiga waxaa nooga hadlay diinta islaamka ee aan ku dhaqano iyo waliba cilmiga maadiga ah. Waxaa layirahdaa qofka noloshiba waa waqtiga uu nool yahay sidaa dardeed miyaysan aheyn haddii qofku waqtigisa qasarsho in uu qasaariyay noloshiba?

Waxaa intaa oo dhan nooga filan muhiimadda waqtiga in ay kamid tahay su'aalaha qiyaamaha la isweydiin doono haddii hadda sida ugu wanagsan aan uga faa'iideysano barito su'alahaas jawaabo waan u heli karnaa, marka waxaan ka faa'iideysan karnaa oo kaliya inta uusan naga dhamaan, goorma ayuu waqtigu naga dhamahaa?

Waa su'aal aan qof kaga jawabto laheleyn sidaa dardeed wuxuu kaa dhamahaa markii geeridu kugu soo kulanto markii nafta lagaa siibo inta ka horeysa oo kaliye ayaan fursad u heysanaa in aan ka faa'iideysano .

## **SIDA LOOGA FAAA'IIDEYSTO**

Waxaad uga faa'iideysan kartaa waqtiga adigoo fahma qiimaha uu leeyahay waqtigu markaad fahamto ayaad bilaabi kartaa ka faa'iideysigisa haddii aad ka faa'iideysado waqtiga waxaad ka faa'iideysatay noloshada, sidaa dardeed guusha aad noloshada hananeyso waxey ku xiran tahay sida aad uga faa'iideysatay waqtigaga, fahamka nolosha waxey ku xiran tahay sida aad uga faa'iideysato waqtigaga sidaa dardeed waa in aan waqtiga ka faa'iideysigisa aan si wanagsan u fahamto. Waa in aad ka jawaabi kartaa su'aalaha soo socda iyo kuwo kaleba :

1. Maxuu faa'iido ii leedahay in aan ka faa'iideyto waqtiga?
2. Sidee ugu wanagsan oo aan uga faa'iideysan karaa waqtiga?
3. Haddii aanan ka faa'iideysan maxaa igu dhacaya?
4. Haddii sidii larabay aan uga faa'iideysto maxan faa'iideyaa?

Su'alahas iyo kuwo kale oo badan ayaa laga doonayaa in aad isweydiiso.

Ma ahan in aan xujo Kaga dhigayo lakiin dhamaan jawabtoda waxaa kaa xiga isku tay ee buug iyo qalin qaado oo isku tay sida aad uga jawaabto shaki yeysan kaa galin kuna dhaqaaq jawaabta kuu soo baxdaa in aad dhaqan galiso.

## **SIDA LOO MAAREEYO WAQTIGA**

Sida loo maareeyo waqtiga wax badan ka oran mayo adiga iyo dadaalkada ayay kugu xiran tahay, lakiin sida ugu fudud ee aad u maareyn karto waqtigaga waa in aad jadwal howleyd aad leedahay, haddii aadan laheyd jadwal howled shaqo ma maareyn kartid, sidaa awgeyd hadda ku dhaqaaq in aad sameysado jadwal howledkada aa cidina aysan kula maamulin, waxaad heysataa 24 saac oo kaliya maalin kasta sidaa awgeyd waa in aad saacad kasta qorshaha aad leedahay uu noqdaa mid qoran oo qeexan ogow 86,400 oo ilbiriqsi in ay ku jirto 24 sacadood 1 ilbiriqsi kasta markuu kaa go' waxaa naaqusay waqtigaga qeyb kamid.

## **WAQTI DHUMIYAASHA AMA WAQTI DILAYAASHA**

Haddii aan isla soo fahamnay muhiimadda waqtiga, faa'iidadisa iyo waliba sida loo maareeyo. Waxaa noo fudud in aan si gun dheer u fahamno waqti dilayaasha sababtoo ah wixii caqabad ku noqda inta aan kor ku soo xusay waxey noo galayaan waqti dhumiyaasha sidaa awgeyd haddii aan faham ka qaadano sida loo maareeyo waqtiga waxaa fudud in aan fahamnay ciwanka ah waqti dilayaasha.

Waxaa jira waxyaabo badan oo aad laxawsato lakiin cadaw ku ah waqtigaga oo si aadan filaheyn waqtiga kaaga dhumiya waxba yuusan qoraalku ila sii sikan ee iga qabo magacyadoda si fican ugu dhega nuglow oo iska jir : *talefoonkada, booqdayasha aan la balamin, kumbuutarkada, casuumadaha qowskada, aladaha ay bulshada ku kulmaan sida (waji-buug), kulama aan qorsheysneyn iyo waliba daalka ama walaaca sida caajiska iwm.* Ogow caajisku waa tuuga ugu weyn ee xada waqtiga(dhunsha).

## **MA IS OGTAHAY ADIGU QOFKAAD TAHAY?**

- I. Adiga iyo guusha
- II. Yaa guuleysta?
- III. Kumaad tahay adigu?

### **ADIGA IYO GUUSHA**

**Guushu shaqsi ay la dhalatay maa jiara? Ama shaqsi heysta oo aan ka raadineyno?** mise **shaqsi baa noo keenaya oo aan ka sugnaa?** Guusha qofkii raadsha oo boholyow uqaba ayaa hela qofkaste ma hesho ee adigu baahi ma u qabtaa oo wax aad rabto in aad ku guuleysato majiraan mise sidaad tahay iyo heerkada ayaad ku qanacsan tahay? Qanaco haddey jirto maahi kuma heyso. Dadka oo dhan wey u simanyihiin fursadaha lagu guuleysan karo lakiin waxey ku kale duwan yihiin isku tayga iyo baahida ay u qabaan guusha.

### **YAA GUULEYSTA?**

waxaan filayaa markaan maqalno waxbaa lasameyay waan layaabnaa oo waxan ku fakarnaa qofkaas sidee buu waxan u sameyay runta ayaa waxa ay tahay haddii adigu aad is fiir fiiriso oo aad fakarto oo aadan banaankaga mahane adiga gudahaga iyo awoodahaga ka fakerto wax kasta oo aad maqashay in uu qof soo saaray wax ka mucjiso badan ayaad soo saari kartaa is eeg oo gudahaga weyneyso ku fiiri markaas ayaad waxad arki kartaa qofka aad tahay iyo waxa aad isku moodo. Markaad is ogaado waxaa kuu soo bixi doona in aad fakir gasho kadibna aad ficil ku xijiso kadibna aad wax aad layaabto soo bandhigto waxaas oo dhan waa hadal laakin waxa lagaa doonayo oo aad wax ku xaqiijin kartaa waa ficil.

Dunida waxaa dadku isticmalan oraahdaan ah qofku in uu riyoodo kuna daro doorasho habkii uu riyadaa uga rumey lahaa kadibna uu ku daro ficil waxaa soo baxaya guusha uu ku hamenayey. (riyo +habkii+ ficil= guusha).

## KUMAAD TAHAY ADIGU?

Dadka waxaa loo qeybiyaa 3 qeybood iska fiira qeybta aad ku jirto waa:

1. Qofkii ficilka ama waxa sameyay
2. Mid fiirsanay
3. mid la yaaban midka fiirsanaya

qofka aad tahay yaa og waa adiga markaad go'aansato in aad wax sameyso inta aadan wax isku dayin kalsooni shub kasameysan sameyso oo diyaar garow adag ku dar waa qodobbo wanagsan oo wax kasta kuu fududeynaya hadaba haddii ay kalsonidadu yartahay waxa markaad bilawdo waxaa liitay diyaar garowkagii hore markaas ayaad dhax uga hari doontaa hooshii sidaa daraadeed iska adkey kalsoonida aad naftada ku qabto markaad wax curineysid diyaar garowna ku dar.

Markaad bilawdo in aad wax soo kardhiso waxaad yeelan doontaa dad badan oo aan waxba soo kor dhineyn dacaayadaada ku shaax cabaya hadaneyn oo dhag ha u taagin danahaga iyo qorshahaga ka raaco oo sii wad. Qofkii si wanagsan wax kaaga saxana soo dhawey asagaad dadka ku leedahay laakiin waxa aad niyaysaday qof hadalkiis ha uga harin waa hadii aysan qof dhib u geysaneyn.

Waxkasta waad qaban kartaa waad noqon kartaa waxaad tahay halyaay geesi sooma jeestaan ah ka dhabey riyooyinkada oo sida ay u kala fudud yihiin u soo kala hor marso . Ogow id aad tahay mucjiso sababtoo ah qof kugu fikir, caqli, *muqal, dabecad, waxkasta oo aad adigu tahay* majiraan qof kula heysta sidaad doonto u raadi majirto sidaa awgeyd waxaad soo kordhin karto qof soo kordhin kara kaama danbeeyo haddi aad ka fadhisato oo aadan soo ikhtiracin qof kale oo soo ikhtiraca ama soo shaac bixinaya majiro awoodaas adaa dayacay jiifka ka toos. Fekirkadu dunida dhan ayuu labo mid u horseedi karaa mid wax hagaajiya ama mid wax khasaariya.

### **3. SIDE KU HAGAAJI N KARTAA HAB DHAQANKA BULSHADA**

- I. Habka aasasiga ee aad ku hanan kartid dadka
- II. sirta aad saxiib wanagsan ku noqon karto
- III. Dooda wangsana waa tuma?

#### **HABKA AASASIGA EE AAD KU HANAN KARTID DADKA**

Kula dhaqan dadka sida wanaga badan ee aad jeclan laheyd in lagula dhaqmo noqo qof dadka ula macaamile si xirfad wanagsan oo lagu jeclan karo, noqo qof u dhoola cadeya dadka, deeqsi ah, markaad hadleysana run ku hadal oo wajikaga ha laga daremo in aad dhab ka hadleyso, qof kaftan hufan oo fur furan noqo.

Haddii aad rabto in aad malab gurato waa in aadan ka baqin qaniyada shinida sidaa awgeyd markaad dadka la macaamileyso waxaa ku soo wajahaya dhibatoyin badan xidee waxaa dhacda markaad dadka qaar qadarisid in ay iskala ka weynadan, kuwa qaarna is dhehaan dan gooni ah ayuu idinka leeyahay, kuwa qaar jiljilecada iyo wanaga iyo xushmadda aad la rabto ayay hoos kugu dhigayan marka waxba ha u istagin muhimadadu waa hanasha qalbiyada ku jecel iyo kuwa ku neceb labada qofkii naceyb kugu qabila jaceyl ku qabil.

Waxa kale oo dadku kugu jeclan karaan adiga oo caawiya markii ay xaaladu ku adag tahay oo ay kaalmo u bahan yihiin markaas xidee saa'id ayay kuu xasuusan doonan, awoodahena aan qof qalbigiisa ku hanan karto kuna guuleysan karno jeceylkisa taas ayaa nolosha farxad siineysa.

Dhinaca kale haddi aan ka fiirsho ogow haddii dhaliil ama fadexad ama wax aan la jeclaysan oo aad qofka ku sameysaa in ay guul daro ku tahay la dhaqanka bulshada, iyo xitee cabashada badan qodobadas iyo kuwo kale ka dheraw.

## **SIRTA AAD SAXIIB WANAGSAN KU NOQON KARTO**

Haddii aad dhowrka qodob ee soo socda aad si sax ah ugu dhaqanto waxad noqoneysa saxiibka qof kasta .

Qof ha dhaleeceyn oo ceybihiisa xitee haddii aad aragto ha sheeg shegin

Noqo qof si daacad ah ula dhaqma qof kasta khayamana ka dheraw

Sida aad jeceshay in lagu caawiyo u caawi dadka kale oo guusha la doon

Qofku markuu war kuu sheegayo aad u daney oo u muuji in aad hadalkiisa ku macan saneyso oo uu xiiso kugu hayo.

Markaad sheekeyneyso ama aad qof lahadleyso dhoolo cadeyn ku qaabil xitee cafimaadkade wey u wanagsan tahay.

Markaad qof qaabileyso si saaxiibtinimo ah ku qaabil oo farxad gali

Xasuuso magacyada dadka aad la macaamileyso oo ugu yeer taas waxaa la ogaaday in marka aad qofka magaciisa ugu yeerto in uu aad ku qadarin doono tijabi adiguna.

Dhageyste wanagsan qono oo dadka ku dhiirigali in ay shaqooyinkoda ama hoolahoda ay dhameystirtan kuna farxaan.

Ku hadal oo u sheeg qofka aad la hadleyso waxyabaha uu daneynayo si uu kuu xiiseyo.

Qofka markaad la kulmeyso u muuji in aad aad u xiiseneysa kulankiisa

Dhamaan qodobadaas waa in ay kaa ahadan daacad iska yeel yeel aadan joogteyn Karin waa lagugu naci donaa.

## **DOODA WANGSAN WAA TUMA?**

Waxaan ogsoonahay dhamaanteyn in bani adamku dood uusan ka leexaneyn gaar ahaane umaddena soomaaliyeed qaarkood oo dooda faan iyo wax wanagsan u heysta qof kastana uu jecel yahay in uu dhinaciisa guul ka gaaro dooda , xikmad oranaysa ayaa jirta qofka kula dooda ma ahan in uu cadawkaga yahay kan aan kula doodina ma ahan in uu saaxiibkaa yahay.

Doodu sideedaca wax wanagsan ma ahan oo diinta islaamka ayaa nafareysa in aad ka dherano waxan oran karnaa marka dood wanagsan ma jirto lakiin haddii ay dood dhalato habka ugu wangsana ee aan ku mareyn karno waa maxay?

Haddii ay tahay doodu dood cilmiyeyd la filayo in gun dhig ay leedahay waa mid meesha ay u socoto la saadaalin karo lakiinse haddii ay tahay mid aan cilmi ku dhisneyn waxey keeni kartaa is nacey waxa wanagsan in aad ka dheeraato, dood iyo kaftan waxaan filaa in aan si wanagsan u kala saari karno, markaad doodeyso waxa wanagsan waxa aad ku doodee cilmi ma uleeydahay sida loo dodo xitee waa cilmi dhan oo la barto, tankale marka aad doodee hadaladada ma xakameyn kartaa oo xumaan maka dhoori kartaa?

Caqliga wanagsan ma ahan in aad ku guuleysato dooda ama muranka ee waa in aad ka dherato. Taas ayaa ah xikmada ugu wanagsan ee aad sal ku dhig ka dhigan karto.



## **SEDEE LO GO'AAMIYAA WAXA AAD RABTO**

- I. Ogaanshaha waxa aad rabto
- II. Baahidda aad u qabto in aad ogaato
- III. Jawaabta ka danbeysa ogaanshaha

### **Ogaanshaha waxa aad rabto**

Waa maxay waxa aad sida xaqiiqda ah aad noloshada rabto?

Waxyaabaha la arko waxaa kamid in dadka badankiis aysan daboolka ka aqaadin waxa ay rabaan illaa dhimashadoda taasna waa ceyb, maxaa ku sababay in ay waqtigii yaraa ee ey noloyeyn ay daboolka uga qaadi wayen waxa ay rabaan?

Dadka badankood waxad arkeysaa aan garaneyn waxa ay qabanayan ma wax faa'iido u lehbaa mise maya ma kala sarayaan taasna iyaduna waa dhib kale oo weyn, maxaa ka hortaagan inta aysan ficilka ku dhaqaaqin ka hor in ay tuujiyaan maskaxdooda oo ay ka fikiraa waxa u san ayaga?

Dadka qaar waxad arkeysaa wax aysan jecleyn isku dhibaya oo waqtiga ku luminaya, oo maxaa u diiday wax faa'iido u leh naftuna rabto in ay qabtaan?

Ogaanshaha waxa aad rabto waxey ku imaan kartaa in aad waqti isi siiso oo aad markaad meel tagan fariisato aad nafsadada fursat aad kula shekeysato kuna dhageysato aad siisaa, dhageyso qalbigaga waxa uu ku farayo oo su'aal ka dhig hadana ka jawaab celi xalka ugu sahlan ee aad waxa aad rabto noloshada aad daboolka uga qaadi karto waa kaas tijaabi wax badan.

Dadka qaar waxaad arkeysaa dhalo fiirsanaya wax ka badan saacado badan oo qofka aad dhalata ka fiirsee shaqadiisii ayuu hayaa ee aaway taadii adiguna

### **Baahidda aad u qabto in aad daboolka iska qaato**

Muhiimadda ayaa waxa ay tahay wax aadan baahi u qaban kuma cuntamayaan sameytoda, sheekidoda iyo waliba fakirkoda,

sidaa awgeyd baahida aad u qabto in aad soo muujisaa qofka aad tahay, waxa aad qaban karto iyo waliba awoodahada dheraadka ah ee eebe weyne ku siiyaya, intey la egtahay?

Waxa aad rabto iyo baahida aad u qabto haddii islasiman yihiin oo aysan kala badneyn ama ay haabidu ka yartahay waxa aad u bahantahay, walito shaqo badan ayaa kuu dhiman ee kac oo toos illaa baahidu ka badato waxa aad u bahan tahay markaas ayaad xogaa meel aad wax ka bilawdo heleysaa, haddii baahidu yartahay waxey ky tusineysaa qanaco in ay jirto.

Inta ay qanaco jirtnada waad cuuryameysaa mahane wax badan kuu hagaagi mayaan.

### **Jawaabta ka danbeysa ogaanshaha baahidada**

Waxa aad khiyaasi kartaa Jawaabta ka danbeysa ogaanshaha baahidada, waxey guushu kuu bilaabatay markaad ogaatay baahidada hadda waxad ku jirtaa safarkii aad u baadi goobi laheyd waxa aad ka rajeyneyso safarkada.

Jawaabtu waa miraha aad guraneyso haddii aad sii joogteyso shaqadaan aad bilawday sidaa awged waxaa lagaga bahan yahay in aad noqoto qof aragti dheer oo sahmi kara waxa uu rabo iyo jidkii uu umari lahaa sidii u xalin lahaa su'aalaha badan ee qalbigii ka imanaya.

Guusha nolosha oo aad raad raadisaa waxaad ka heli doontaa meel aan kaa fogeyn lakiin waxaa kaa xiga in aad marka hore raadisaa, guusha nolosha ee badanaa aan qoraalka ku soo celceliyaya maxaan ugala jeedaa ayaad isleedahay ? waxaan guusha nolosha ula jeedaa sidii aad hormar uga sameyn laheyd dhamaan kuwa soo socda: “ shaqadaada, waxbarashadada, qowskada, asxaabtada, bulshadada, xirfadahada, iyo dhamaan nolosha oo dhan”

### **Side u mareyn karnaa labo cudur oo waxuush ah**

- I. Cudurka wahsiga
- II. Cudurka doqonimada
- III. Maxaa ka dhasha labadan cudur?

Inta aanan ka faaloon labadan **wahsiga, doqonimada** oo aan ku magacaabay cuduro hadana aan wax fayo dhoor caafimaad aan laheyn, siduu kuu taabtay waekaas ah cudur in ay yihiin ma igu raacday mise shaki ayaa kaaga jira in ay yihiin cuduro daran oo ka liita kuwa dilaaga ah sida AIDS?

Warku waa cuslaadan filaa mar haddii aad aragtay in aan ku magacabay in ay ka daran yihiin cudurkii dhawaqiisu ay dadku necbayen kawaran haddii aad labadan cudur aad qabto oo aad ;la daalan dhaceyso hadana aadan war iskaheyn oo aad bukaan socod aad u tahay markii lagu baaro oo lagaa helo, dhib malaha kaligaa ha isku moodin oo faker dheer ha galin dadka dunida oo dhan badankood ayaa kula qaba waana labo cudur oo qofka horumarkiisa cadaw ku ah, qof qabana in uu nolol farxad leh ku damashodo oo uu noqto mid guuleysta majiro.

## Cudurka wahsiga

Wahsi waxaan filaa in aad u heysatay wax iska liita oo aan sameyn weyn kugu laheyn lakiin wahsigu waa cudur ka daran cuduradda wax dila, kuwa qofka xibnihiisa awood tira, kaba sii daran cudurka cancer, dhiig karka, macaanka iyo cuduro badan oo aad jirka iyo caqliga qofka sameyaa, maxaan sidaan u leeyahay sababta ayaa ah cuduraas aan kor ku soo xusay dhamaan badankood waad la noolaan kartaa waxna waad qabsan kartaa lakiin cudurka wahsiga haddii aad qabto waad isla quman tahay oo isma ogid in aad jiro ladaalan dhaceyso adigoo dhiban ayaad hadana qumanahagu qoorta kugu jiraa.

Cudurada aad kor ku soo xusey dadka qaba markey baaritan tagaan daawoyin kaalmatiya ayaa la soo siiyaa lakiin wahsi wali dhaqtar ma ugu tagtay xidee khabiir igala tali ma dhahtay waxaan filaa in aysan dhicin haddii ay dhacdana ay yartahay, **cudurkaan waxa uu uga daran yahay cudurada aan kor ku soo xusey:**

1. Isma oga iskama baaro
2. Wuxu isla saxan yahay oo xidee bulshada ayuu qabadsiiyaa
3. Dadka qaba nolosha kuma farxaan oo eedeyn ayay waqtiga ku lunshaan
4. si sahlan ayuu ku faafaa oo waxad arkeysaa qof meel fadhiya oo wahsanaya 10 qof oo ag fadhisa
5. Dadku maqarsadaan wey shegaan ayagoo isla quman cuduradda kale waa lala amusaa
6. Dadka qaba ma isceybsadaan oo wey ku fanan “waan wahsanaa ee waxaas ii soo qabo” ceyb kuma dhinna haddii aad saas tirahdo

7. Cudurkaan waa cudur joogto ah dadka meel kuwada nool ama kawada shaqeya badanaa wada sameya

8. Cudurkaan awoodda qofka ayuu hoos u dhigaa

9. Cudurkaan wuxuu khasariyaa noloshada qeyb ka mid macnaha waqtiga

10. Cudurkaan haddii aadan iska qaban naafo ayuu kaa dhigaa macnaha awoodaha allah ku siiyay oo dhan ayuu kaa dhantaalaa

Waxaan filayaa markaan in aad diyaar u tahay sidii aad isaga suulin laheyd cudurkaan wahsiga, bal buug iyo qalin soo diyaarso oo wixii daawo ah adigu isku qor oo isticmaal sida aad u qoratay adiga ayaa iga og waad iska suulin kartaa kaligaa adigoo aan kaalmo kale raadin.

### **Daawoyinka ugu wanagsan ee aad isaga daaweyn karto cudurkan waxa ka mid**

1. Sidii maskii u xuub siibo waxaan kala jeedaa adiga oo dhan isbedal la imaw
2. Si gooni ah waxaad xooga u saartaa maareynta waqtigaga waa dawada ugu wanagsan ee aad aga hor tagi karto cudurkaan
3. Jadwal maalmeyd sameyso aad maalinkaste ku shaqeeyso haddii saacad kasta wax ku qorshesan yihiin aadna qabato waxii kuu qorsheysnaa meel uu kaa soo galo ayuu weynayaa cudurkaan khatar ah
4. Ogow jadwalka ayuu kaa soo dhex gali karaa si aad uga fogaato waxkaste waqti ay bilawdan iyo mid ay dhamadan u samay
5. Haddii aad jadwalkada joogteyso nolosha qeyb ka mid ah ayuu ku noqon donaa lakiin bilawga hore dadaal badan ku bixi dadaalaa wuu gaaraa

6. Wuxuu kaloo kaga faa'iideysan karaa adigoo shaqo fara badan qabta kadibna cudurku ku haleelo shaqo kasta waqti aad wax kale oo nafta farxad galinaya aad qabato nasiino yar oo aad ku mashqusho wax nafta faa'iido u leh sida cabitaan qabaw ama wax qurxoon oo aad fiirisaa sida haddii aad heleyso beerta
7. Naftada ha u ogolaan in ay ku raxeysato wax qabad la'aan shaqada iyo wax qabadka bar sidey u macaansan laheyd
8. waxaa mararka qaar la isku qaldaa wahsiga iyi nasiinada may suurtagal mahan iskumana dhawa nafsadada bar sidii ay nasiino ugu fahmi laheyd in ay wax qabato tusaale haddii shaqadi ama waxbarashadii aad ka fasax tahay buug nolosha ka hadlaya soo qabo oo akhri si raaxo ku jirto taas oo kale ayaa ah nasiino lakiin meel ayaan fariisanaa nasiino ma ahan
9. Cudurkan waxaa kaloo looga hortagi karaa si wadjir ah ayadoo la isku wacyi galiyo oo qofkii waan wahsanaa dhaho lagu cebeyo waxa uu yiri
10. Cudurka wahsigu waa cudur si fudud loo suulin karo lakiin in uu dib u soo laabtaa waxey ku xiran tahay hab difaacaga.

Waxaan ku soo ganaanudayaa cudurkaan xigmad can ah ayuu leeyahay oo ah  
**“wahsigu waa tuuga ugu weyn ee waqtiga kaa xada”**

## Cudurka doqonimada

Waxaa jirta hees somaliyed oo caan ah fanaaniitii qadayaya waa **Cumar Dhuule & Maryan Mursal** heestaan ay ku jiraan hal xiraalayasha soo socda:

dhulka waxaan u soo tagin cirkana daaro ku laheyn ee duula ii sheeg?

Waxa socodka diinka leh dabeeshana ka orod badan ee daalin ii sheeg?

Waxa dugaaga raacee dibadana ku hoydoo dad lamoodo ii sheeg?

Waxaa kaloo ki jirta **waxad sheegtaa cudurkii ku doorshee dadoo helana aan dilin ee dawo yeelan ii sheeg?** Markaas heestu waxey u dhaceysaa si talan taali ah jawaabta su'aashaa aya waxaa lagu jawaabay **doqonimada weyaan.**

Muhiimadda iyo xigmadda ku jirta heestaas ayaan dhoor jeer dhageystay waxaan dareemay doqonimada cudur ka daran in uusan jirin ee qof isku beero, sidaa awgeyd qoraalkaan waxaan ugu hadlayaa doqonimada iyo sida aan u naqano iyo sida ay tahay.

Doqon waxan dhahnaa haddii aan soomaali nahnay qofka aan waxba qabsan Karin maskiinka iska ah, laga itaal roon yahay, aragti aan soo kor dhineyn, hadda buugaan ma waxaan uga hadlayaa doqon ceenkaa ah jawaabtu waa maya waxan uga hadli doonaa geesiga doqonka ismooday, wax yar aan isla fiiro **sheekadii gorgorka**, shekadaan waa sheeko caan ah oo dunida badan keed laga isticmaalo gorgor ayaa ukun dhalay kadibna ukuntii ayaa waxaa loo dhigay dooro waxey lafiiqmaday ukumahii doorada kadibna ay la barbaartay markii uu gorgorkii xogaa roonaday ayaa waxa uu arkaa markaste gorgor kale oo ugaarsnaya jiiijiilaha, markii danbe ayuu markuu meel isk afariistay ku fakeray haddii aan ahaan lahaa sida gorgorkaas oo kale kawaran ayuu isweydiiyaa markasta . adiga akhriste aan ku

weydiyo asagu ma dooraa mise gorgor? Waxaan filaa in aad si wanagsan aad mowduuca u fahamtahhay haddii aad jawaabta heshay,



## 2. CUTUBKA LABAAD

**sheekoyin xiiso badan samirka iyo hormarka wax kaa baraya**

### **SHEEKADII KOWAAD: YAA DARBEEYAD BISADDA**

Aabe ayaa markuu shaqada ka yimado wiilkisa yarkaa ciyaarin jiray maalin maalmaha ka mid ah ayuu aabihii shaqadiisa aaday asagoo faraxsan markaas ayaa waxaa xaafiiskisa ugu yimid maamulihii canan iyo dhaleceyn ayuu dhagaha ka saarey xoghayihiisii markasuu amray in qeyb kale waraqo geeyo sidii uu u sii socday ayuu waraaqihii ku tuuray dhulka waxaa la murmay oo dhahay waraqaha miiska saar cabaar kadib ayaan xalinaye ninkii uu u geeyay waraqaha muran iyo caay kadib wey kala tageyn waqti yar kadib ayaa waxaa yimid shaqalaha nin kamid ahaa oo maskiin ah, markasuu maalmulkii wuxuu ka codsaday in uu fasaxo si uu caruurtisa iskuulka uga wado oo uu guriga u geeyo maamulihii intii fasax laga sugayay ayuu dhaleceyn iyo canan dusha ka saaray ninkii kuna yiri ku laabo shaqada, ilmihii qof wada markii lawayay ayaa macalin macaliminta ka mid ahaa guriga geeyay alaab ay ku ciyarana siiyay markii ninkii la fasixi diiday uu gurigii ku laabtay ayuu wiilkiisi ku soo orday oo uu ku dhahay aabbe macalin alaabtan isiiyay wuu iska riixay oo sidii uu markii hore ku qaabili jiray mahanae si kale ayuu ul dhaqmay wiilkii hooyadiis ayuu u sheegay oo uu yiri aabbe wuu iska key riixay, wiilkii yaraa asagoo xanaqsan ayey bisadiisii ku soo oroday oo uga baratay in uu dheelsiiyo kadib ayuu darbeeyay? Yaa darbeeyay bisadda?

Waxaan filaa in aad jawaabta heyso akhriste waxaa bisadda darbeyay waa maamulaha shirkadda ? sababta? Adigaa ku daayay

**Tulucda sheekada:** haddii wax naga qaldoman ama nalaga xanaajiyo waxaa muhiin ah in aan maamulno xanaqena sidaa awgeyd haddii aad dad maamushana

waa in aad si wanagsan aad ula dhaqantaa? Waad arkeysaa sameyntu wey isku xiran tahay. ( (Al-Arifi, 2008))

### **SHEEKADII LABAAD : WAXAN NOQONAA ASXAABTI OO KALE**

Macalimad ardo cashir siineysa ayaa waxey damacday ardeyda in ay weydiiso waxa uu rabo qofkaste in uu mustaqbalka noqdo? Ardeydii midkaste siduu jawab u bixinayay ayey ku soo aaday wiil muslim ah kadib ayuu wuxuu ku jawabay anigu waxaan rabaa in aan noqdo sidii asxaabtii oo kale, jawaab aysan horey u maqal ayay ku noqotay oo dhoor jeer ku celisay wiilkii markaas ayay dhahday ii sifee oo ii sharax sida loo noqdo markaas ayuu ku yiri hooyadey ayaa taqaan oo ku bareysa ayada ayaa I bartay, kadib ayay tiri hooyadaa u sheeg in aan u imanayo oo gurina ha igu casuumto hooyadii ayuu arintii u sheegay weyna aqbashay.

Macalimaddii waxey hooyadii u sharxday waxkasta oo ku saabsanaa asxaabi, markey aad ula riyaqday macalimaddii sharaxa wanageda ayay tiri in aan noqdo asxaabi ayaan rabaa? Kadib hooyadii ayaa ugu jawabtay asxaabi hadda lama noqon karo lakiin dhaqankodii ayaa laqadan karaa oo waa lagu daysan karaa ee wax waqti ku eg ayay aheyd asxaabinimadu. Macalimadii oo uu qalbigedu dagay wanagii loo sheegay ayaa tiri sideen ugu dansan karaa? Hooyadii ayaa tiri waad islaameysaa? Sidaas ayay macalimadii ku muslimtay sababna uu ugu noqday wiilkii yaraa. Adigu maxaad dooneysaa mustaqbalka in aad noqodo maxa kugu sarey waxad rabto?

**Tulucda sheekada:** waxad ogadaa in haddi wax wanagsan aad ku fekirto maskaxda dad badan aad badali karto han yarantana iska daa oo waxad damceyso ha noqdan wax aysan wax kuu dhimaneyn ( (unknown))

## **SHEEKADII SEDEXAAD: WAX KA BARO**

Labo wiil oo dhalin yaro ah ayaa waxey ka shaqenayeyn hal shirkad waxeyna qabanayeyn shaqo isku mid ah markey muddo dhoor sano ah shaqeynayeyn ayuu maamulihii go'aan saday in uu dalacsiiyo isagoo tijaabo ka qaadaya ayuu u jeeray labadii wiil mid ka mid markaas ayuu shirkadda banankeda qare iiga soo raadi aan ayuu ku dhahay wiilkii markuu baxay wuxuu u tagay nin qare iibinaya kadibna wuxuu weydiiyay qaraha iyo sida uu u gado qiimaha sidey u kale duwan yihiin, waqtiga uu keenay, tayada aya leyhiin qaruhu xog dhameystiran ayuu ka soo qaaday ninkii qaraha xogtii oo dhan ayuu u sheegay maamulihii kadibna waa ladacsiiyay shaqadii, wiilkii kale ayuu u wacay ka dibna shaqadii uu kii hore u diray ayuu asgana u diray, wuu baxay banaanka ayuu tagay wuxuu u jeeday nin qare iibinaya kadibna wuu soo laabtay qare waa lagu iibinaa bananka ayuu ku yiri shaqadiisii ayaa lagu sii haayay. Wuu xanaqay wiilkii danbe kadib maamulaha ayuu la dooday oo uu dhahay maxey tahay sababta aad ii dalacsiin weysay saxiibkeyna u dalacsiisay? Kadib wuxuu uga sheekeyay in isku qare loo diray sidii uu u jawaabay iyo asagu siduu u jwabay. Markaas ayuu go'aan sadey in uu saxiibkiis wax ka barto. Sheekadu maxey nabareysaa ayay kula tahay akhriste?

**Tulucda sheekada:** markaad wax qabaneyso in aad u qabataa si qoto dheer oo uusan gaabis ku jirin iyo qofkii waxyar ku dheer in aad wax kabarato. Dadaalaa wuu gaaraa. (App)

## **SHEEKADII AFARAAD: IMMISE JEER AYAD AFEYSATAY FAASKA?**

Shirkad ka shaqeysi jarataanka geedaha alwaaxda iyo wixii lamida laga sameeyo ayaa shaqaale u qaadatay nin xoog badan oo geedo jaraa ahaa shaqadii markii laga diiwaan galshayayaa lageeyay meesha uu geedaha ka jari lahaa waxaa kale oo sheegay mushaax uu ku farxay iyo gunno dheraad ah asagoo xiisanaya shaqaddii ayuu bilaabay.

Maalintii kowaad 30 in la eg ayuu soo jaray waa loo hambalyeyay gunno fiican oo mushaarka ka dheerad ahna waa la siiyay maalintii labaad ayuu shaqaddii galay siduu u dadaalayay wuxuu soo jaray 20 geed oo kaliye asagoo daalay oo yaaban ayuu soo laabtay kadibna gunno ka fican tii shalay ayaa la siiyay markastana mushaarkiisu waa siddii loola hishiyay, maalintii sexedaad ayuu shaqaddii galay siddii caadada aheydba maalintaas wuu dadaalay lakiin 10 geed ayuu soo jaray asagoo daalay oo yaaban ayuu soo laabtay.

Markaas ayuu cabasho bilaabay mudane aniga dadaal iguma yara maalinkaste waxan is iraaahdaa geedo badan jar lakiin markasta intaan jaraa weysii yarahee wwadna I dhiirigalisay oo dhinaca mushaarka waan ku qanacsanahay oo igama ahan dadaal xumo ma aqaan arintu sidey tahay. Cabaar kadib ayuu maamulihii weydiiyay immisa jeer ayaad maalintii faaskada afeysaa? Markaas ayuu ku jawaabay sidan shaqadda u soo galay ma afeyn. Maamulihii wuxuu ku yiri intaad wax jareysid in ka badan faaskada afeyso.

Waa maxey macnaha ay noo tarjumeysa shakedan akhriste?

**Tulucda sheekada:** qofka markuu wax qabanayo waa in uu ahadaa waxa uu qabanayo mid markasta barta sidda loo qabto, tusaale ardeygu markuu bilaabay cashirdda sanad dugsiyeedka cashiraddu waa fudeyd waxad arkeysaa

ardeygii shalay cashirku u fududaa oo manta cabanaya waa maxay sababtu?  
Waxey tahay faaskiisa ayuusan afeysan.( (App))

### **SHEEKADII SHANAAD: WAA KUMA BILAL IBNU RABAX?**

Wuxuu ku dhashay magaladda maka ee barakeysan sanadkii 580AD.  
Aabihiis rabax wuxuu ahaa adoon, hoodadiisna xamamah sanadkii camul-fiil ayay adoonimo loo qabsaday, wuxuu ku dhashay adoonimo, sababtoo ah Bilal wado kale uma furneyn oo aan aheyn in uu sayidkiisa u shaqeeyo oo ahaa umayah ibnu khalaf, Bilal howl karnimadiisii markii la arkey ayaa sanabyadii madax looga dhigay, markii nabi muxamed NNKH uu dacwadii uu xaq dadka ugu yeeray bilaabay waxaa maqlay Bilal wuxuna ka mid noqday dadkii ugu horeeyay ee rumeyay nabiga NNKH.

markii uu arintaa ogaaday sayidkiisii iyo odayadii kale ee madaxya weynta ahaa , waxaa Bilal u bilayday cashir ciqaab ah kaas oo makka oo dhan lagu soo wareejinayo ayadoo lajiidayo dumar, caruur iyo odeyba aysan u kala harin waxaan la oranayay kazoo laabo diinta oo caabud sanabyada asaguna wuu ku haay allah waa kaligiis, allah waa kaligiis, allah waa kaligiis,

Ciqaabtaas warkeeda waxey gaartay nabiga NNKH. Markaas ayuu u soo diray abuu bakar RH heshiish ayuu lagalay sayidkiisii wuuna ka xoreeyay, waqtigaas kadib waxaa dhacday hijraddii madina, sanadkii 624AD oo uu nabigu NNKH U magacabay Bilal R.H in uu noqdo mu adin waxaan la isku khilaafsaneyn mu'adinkii u horeeyaya in uu yahay Bilal R.H, waqti kadib hadana waxaa loo dhiibay baytul-maalkii mulimiinta furiihiisa, Bilal R.H maalkaas wuxuu u qeybin jiray garoobada,agoonta, safareyda iyo dadka kale ee iska liita.

Wuxuu can ku ahaay codkiisii quruxda badnaa ee uu dadka ugu yeeri jiray liibaanta, salaada iyo kheyrka, wuxuu ahaa mid aad ay u qadariyaan waqtiyadii danbe ee asxaabta wuxuu dhintay intii u dhaxeysay (638-642) R.H.( (App n. g.))

### **SHEEKADII LIXAAD: WAA KUMA ABRAHAM LINCOLN?**

Wuxuu ka dhashay qows fariiq, waxaa soo wajahay noloshiisha caqabado badan , iskuday uu layimid ayuu wax badan ku fashilamay bal aan isla aragto wixii soo maray sanadyo kamid ah noloshiisha:

1809 ayuu dhashay

1816 qowskiisii ayaa laga saaray gurigii ay taganayeyn kadibna wuxuu bilaabay shoqo sidii u kaalmeyn lahaa

1818 waxaa dhintay hooyadiis

1831 ganacsi ayuu ku fashilmay

1832 wuxuu ku fashimay in uu kamid noqdo sharci dajiysha gobolka

1832 sidoo kale wuxuu waayay shaqadiisii, wuxuu isku dayay iskuulka sharciga in wuu wax ka barto lakiin ma uusan helin

1833 wuxuu lacag ka deensaday saaxiibadiis si uu ugu bilaabo ganacsi markale lakiin wuu musalafay 17 sano ee xiktay waqtigaas wuxuu ku mashquulsanaa sidii uu demihii dib ugu celin lahaa

1834 wuxuu ku guuleystay in uu kamid noqdo sharci dajiysha gobolka

1835 waxaa ka dhimatay gabar uu jeclaa oo u doonaneyd in uu guursado, waxaana ku dhacay qalbi jab weyn

1836 neerbo ayaa ku kacay 6 bilood ayuu lajiifay

1838 wuxuu isku sharaxey in uu noqdo afhayeynka goloha sharciga wuu ku guuldareystay

1840 wuxuu isku soo sharaxey in la doorto wuu ku guuldareystay

1843 wuxuu isku soo sharaxey congresska wuu guuldareystay

1846 mar labaad wuxuu isku soo sharaxey congresska wuuku guuleystay markaan Washington ayuu aaday shaqo fiica ayuu qabtay

1848 mar sedexaad wuxuu isku soo sharaxey congresska wuu guuldareystay

1849 wuxuu raadshay xaafiis haye gobolkiiisa wuu guuldareystay

1854 wuxuu raadshay senate oo U.S wuu guuldareystay

1856 wuxuu raadshay in uu noqdo vice-presidential wuxuu helay 100 in ka yar

1858 markale wuxuu raadshay senate oo U.S wuu guuldareystay

1860 waxaa loo doortay madaxweynihii united states

Akhriste immisa jeer ayad adigu guuldareysaday?

**Tulucda sheekada:** haddii aad guuldareysato macnaha ma ahan in aadan waxba qaban Karin lakiin haddii aad iska quusato taas ayaa nacasnimo ah. Guushu waxey timadaa markaad u dhabar adeegto macno ayeyna kula leedahay markaas lakiin adigoo u rafaadin guusha aad heshaa macno kuma fadhiso sheekana kaa reebi meysa. (App n. g.)

## **SHEEKADII TODOBAAD: DAAWO ISII AAN SODOHDEY KU DILO**

Gabar ayuu nin soo aroosay ninka hooyadiis ayuu la noolaa ninka shaqo ayuu aadaa guriga waxaa jooga gabadhii iyo sodohded. Waqti yar kadib dood iyo naceyb ayaa ka dhex dhashay gabadhii iyo sodohdii, maalinkasta muran iyo dood iska socda gabadhii iyo sodohded midba mid kale ayuu saa'id u nacay gabadhii waxey ku fekirtay in ay sodohda xal u hesho kadibna nin dhirta daawo ka sameya oo aabeheed saxiib lahaa ayay u tagtay waxeyna uga warantay xaajadu sidey tahay iyo waxa ay ka rabto oo ah sun ay ku dhisho sodohded, daawo geedo kale duwan ayuu is kugu daray kadibna wuxuu u soo raaciyay waano si ay sodohdu tartiib ugu dhimato wuxuu yiri haddii aad hal mar siiso wey dhimanee waana lagaa shakinaa sidaa awgeyd waxaad sameyneysaa markey cuntada cuneysa wax yar ugu dar waxaad kaloo sameysaa waa in aadan la murmin, oo aad adeecdaa waxkaste oo ay kuu soo jeediso wax dhib ah oo dhan ka ilaali ayaa tartiid u dhiman doontee.

Daawadii iyo waanadii ayay soo qaadatay waxeyna bilawday sidii loo soo sheegay markii ay bilaawday arintaa muddo kadib sodohdii markey aragtay in gabadhii ay isbedeshay ayaduna wey isbedeshay weyna jeclaatay gabadhii markii ay gabadhii ay aragtay sodohdii oo xad dhaaf u jeclatay gabadhii naxariis ayaa gashay oo iyaduna wey jeclatay sodohdeed kadibna gabadhii ayadoo welwelsan ayay u tagtay ninkii daawo dhireedka soo siiyay waxey ku tiri aniga iyo sodohdey waan is jeclanay ee side u xalin kartaa suntii aad sii itiri illaa muddo ayaan siinayay markaas ayuu ku yiri sun ma aheyn ee daawo fitamiino ah ayey aheyd ee ku sii wat lakiin daawada aan ku siiyay waanada ayay aheyd ee sii wanaaji oo wax dhiba ka illaali.

**Tulucda sheekada:** markasta oo aad qof talo siineysa ka fikir dhinaca sameynta wanagsan, sheekadaan wey ku badan tahay dadkeena gaar ahaan dumarkena si wanagsan ku xali haddii ay dhacdo. (App m. s.)



## **SHEEKADII SIDEEDAAD: BOQORKII DA'DA NOQDAY**

Boqor ayaa wuxuu ogaaday in uu sii duqobayo oo ay geeridu ku soo wajahan tahay markaas ayuu wuxuu dhahay waxaan doonayaa dhalinyarada yar yarkaa qaar aan sii tababaro oo aan xilka ku wareejiyo, waxaa loo soo kulmiyay badankood yar yarkii markaas joogay markuu qudbad u jeediyay kadib wuxuu u dhiibay midkasta mir ama iniin si uu u beero wuxuu ku yiri qofkii abuura iniintaas xafida kadibna waqti ayuu u sheegay markii waqtigaas la gaaro ii keena waxan ku wareejinaa boqortinimada.

Markii ay guryihii ku laabteyn ayay bilaabeyn midkasta in uu abuuro iniintii uu boqorku soo siiyay waxey waraabiyanba hal wiil maahan ee kuwii kale oo dhan geedo ayaa u soo baxay, wiilkii fakir iyo walwal ayaa ku abuurmay kamid waalidkiis ayuu la tashtay waxey dhaheyn mirtii boqorku ku soo siiyay soo mahan waxa soo bixi la iska sug wax kale hasameyn, waxey wiilashii kale u faananba oo ay ku yirahdan wiilkii arag geed ayaa noo soo dhashay, markii muddadii soo dhawaatay wiilashii kale oo dhan geedo u soo baxeyn wiilkii ciil iyi calolyow hayo ayaa waxaa lagaaray muddadii boqorku balanshay dhalintii ayagoo faraxsan oo geedo wada ayay waqti hore tageyn madashii lagu balansanna wiilkii aan geedka uusan u soo bixin inuu iska joogo ayuu go'aansatay lakiin waalidkiis ayaa ku dhiirigaliyay in uu aado oo uu xaado weelkii uu ku beeray iniinta, markii uu arkay boqorkii wiilashii ayaa wuxuu tabay wiilka maqan waqtigaasna wiilku wuxuu isku aadinayay darbi u dhaw meesha, waa lasoo baxshay, boqorkii ayaa qudbadii qaatay mise wuxuu ku soo gabagabeeyay in uu boqortooyada ku guuleystay wiilka aan geedka u soo bixin sababta oo ah wuxuu yiri dhamaan waxaan idin siiyay iniin aan bacrimayn (aan dhalaneyn).

Maxey kula tahay sheekadu in ay ka tarjume?

**Tulucda sheekada:** haddii aad saxan tahay lakiin inta kale ay qalad isku raacan haka labo labeyn eek u adkeyso xaalkada, tankale daacadnimadu waa shayga kaliye ee hormar iyo sharaf aad ku yeelan karto. (App m. s.)

### **SHEEKADII SAGALAAD: NOQO SIDA HARADA OO KALE**

Oday ayaa arkay wiil yar oo faraxsaneyn markaas ayuu u dhiibay sacab buuxa cusbo ku dar galaskan biyaha ah kadib dhedhemi biyaha? Sidee u dhadhamayaan ? Wuxuu dhahay waa dhanan, kadibna markale ayuu sacab cusbo ah u dhiibay oo dhahay soo bax kadibna wuxuu keenay haro kuna dhahay ku shub cusbada harada wuxuu ku yiri dhedhemi biyaha? Sidee u dhadhamayaan ?wuxuu ku dhahay wiilkii si fiican kadib ayuu ku yiri dhanan mahan? Maya ayuu ku jawaabay. Markaas ayuu la fadhiistay kuna yiri xanuunka nolosha waa sida cusbada oo akle mana badna mana yara, xadiga xanuunku waa isku mid lakiin waxey ku xiran tahay weelka uu ku jiro macnaha markaan murugo ama xanuun dareeno waxa kaliye ee kuu banan waa in aad dareenkada balaarisaa.

Maxey kula tahay fahamkada?

**Tulucda sheekada:** noloshu waxey isugu jirtaa macaan iyo qaraar midka aad fekerkiisa badsadaa ayaad heleysaa markasta farxad daeensii oo qosol ku dar xiddee haddii dhib kan ugu weyn ku heysto ka dheraw muruga unugyada ayay waxyeeshaa. (App m. s.)

## **SHEEKADII TOBANAAD: TIJABADDA XANTA**

Sheekadan gaaban waxan ku soo qaadanayaa philosopher giriig ah ee qarniyadii hore oo lagu magacabo Socrates iyo nin kale waxey u dhacday sidan soo socota ninkii ayaa wuxuu ku yiri Socrates ma ogtahay waxa aan ka maqlay saaxiibkaa? Socrates daqiiqad ayuu aamusnaa kadibna wuxu ku yiri inta aadan waxba ii sheegin tijaabo yar ayaan kaa qaadayaa ee ka gudub marka hore, waxaa lagu magacabaa tijaabada (Triple filter Test) ninkii kale wuxuu ku jaabay haye waxba kama qabo waxaan uu Socrates uu ku yiri ninkii ka hor inta aadan saxiibkey aadan iiga sheegin waxad ka maqashay waxan doonayaa in aan tijaabada kaga qabo wax wanagsan in ay yihiin waxa kaa soo socda.

**Tijaabada kowaad: RUN**, waxad ii sheegi rabto mahubtaa in ay xaqiiq yihiin? Ninkii ayaa ku jawabay **maya** waan maqlay oo kaliye, socrate ayaa yiri mahubtid marka in ay xaqiiq yihiin iyo inkale.

**Tijaabada labaad: FIICNAN**, waxa aad dooneyso in aad iiga sheegto saxiibkey wax fiican ma yihiin? Ninkii ayaa ku jawabay **Maya** waa lidkeyd, Socrates ayaa sii watay warkii oo ku yiri waxad iiga sheegi rabto waa wax xun dabcan mana hubtid in ay run yihiin waxaa kuu haray hal tijaabo ku fikir in aad ka gudubto.

**Tijaabada sedexaad: FAA’IIDO**, waxa aad iiga sheegi rabto saxiibkey wax faa’iido ii leh ma yihiin? Ninkii ayaa ku jawabay **Maya** runtii, Socrates ayaa wuxuu ku soo gabagabeyey hadalkii waxa aad rabto in aad iiga sheegto saxiibkey hadii aysan ahey wax **RUN** ah ama aan **FIICNAN** walibana aysan **FAA’IIDO** ii laheyn sabab aad iigu sheegtaa majirto?

Maxaad kale dhex baxday sheekada? Waan filaa in aad feker gashay.

**Tulucda sheekada:** waa sir aad ku ogaan karto qofka warka kuu sheegaya waxba haka xishoon ee ka qaad tijaabda qofkii xan kugu keedsan rabo oo dhan, ogow wax xun adiga, qofka shekaye iyo kan laga shegayaba qof ay faa'iido u ledahay majiro ee waqtigaga qaaliga ah ha ku dhumin. (App m. s.)

#### **4. CUTUBKA SEDEXAAD**

##### **xikmado dhiirigalin ah kuwaas oo kugu hagi doona wadada guusha**

- I. Xikmadoyin diini ah
- II. Xikmadoyin dhiirigalin ah
- III. Xikmadoyin waxbarashada ah
- IV. Xikmadoyin hogaaminta wanagsan ah
- V. Xikmadoyin farxada khuseya
- VI. Xikmadoyin hal abuurnimada
- VII. Xikmadoyin xariirka iyo bulshada
- VIII. Xikmadoyin macalinka
- IX. Xikmadoyin ardeyda

## **Xikmadoyin diini ah**

### **Hordhac**

Diinta islaamka oo aysan jirin diin ka xaqnimo badan ayadaa ayaa nolosha badhaadhada ah laga helaa qofkasta oo muslim ahna farxad baaxad weyn ayuu ka helayaa haddii uu ku dhaqmo kitaabka quraank iyo sunnada nabiga NNKH sidaa awgeyd diinta islaamka ayadaa ah ximad socoda naguna filan, xokmadaha diinta ku jira qoraal kooban laguma soo koobi karo marka qoraalkan ciwaankisu ayahay **Xikmadoyin diini ah** dhowr xabo oo buugaan aan ku soo khaatay oo aan soo uruuriyay ku dhaqan wanagsan.

1. Kiina caqliga u saxiibka ah ma han midka muranka ku guuleysta ee waa kan kaba fogaada meesha lagu murmayo marka hor. (NNKH)
2. Sedex waxyaabood oo waajid kugu ah in aad markasta xasuusnato
  - I. In allah kuu abuuray in aad caabudo
  - II. Hadafkadu in uu yahay janatul fardowso
- III. Qorshahagu yahay in aad si daacad ah u raacdo waxa ay ku farayan ama ay kaa rebayan kitaabka quraanka iyo sunadda nabega(NNKH)
3. Xuska illahey wuxuu qalbiga u yahay sida biyuhu u yihiin nolosha kalluunka, kawaran haddii kalluun biyaha laga soo saaro wuu dhimanayaa, sidaa awgeyd qalbigii xuska allah laga waayo wuu dhimanayaa isaguna, qof qalbigiisu dhintana nolosha uu nool yahay nolol ma ahan
4. Qofkii doonaya in uu ogaado waxa allah uu u diyaarshay, ha fiiriyo isagu waxa uu allah u diyaarshay oo camal ah
5. Hormari noloshada midda sirta ku ah iyo tan khaaska ahba allah wuxuu kuu hormarindonaa midda bulshadda iyo midda muuqataba

6. Hagaaji xariirka adiga iyo allah idinka dhaxeya, markaas ayuu allah kuu hagaajinayaa xariirka adiga iyo bulshadda ka dhaxeya
7. U shaqeyso nolosha danbe(Aakhiro) allah ayaa ku deeqsiinaya midda aduunyada
8. Muminku wax yar ayuu hadlaa howl badana wuu qabtaa halka munaafaqu uu wax badan hadlo wax yarna qabto.
9. Hab dhaqanka wanagsani wuxuu qeyb ka yahay taqwadaa, haddii aadan hab dhaqan wanagsan laheyn wax taqwa ah malihid
10. Qofkii qalbigiisa ku xiraa allah wuxuu hodan ka noqonayaa nabad iyo barwaaqo lakiinse qofkii qalbigiisa ku xiraa dadka wuxuu ka helidonaa nasiino darro iyo argagax
11. Maalin kasta oo ku soo mareysa ku noolow habsida allah adigoo gun ka dhiganaya kitaabka quraanka iyo sunnada nabiga(NNKH)
12. Maalin kasta u nolow sidde maalinkii kuugu danbeysaya, sababtoo ah geeridu lama oga waqtiga ay ku soo wajaheyso marka heegan ku jir oo khaatumo xumo iska ilaali Allah ayaa naga ilaalin karee.
13. Sanadku waa sida geed oo kale, biluhuna waa sida geedka laamihiisa oo kale, maalmuhuna waa sida laamaha yar yare e ka farcama lamaha wa weyn, saacaduhuna waa sida caleymihiisa oo kale, neefsuguna waa sida birahiisa oo kale. Sidaa awgeyd haddii qofku neefsashadisa uu ku adeeco allah iyo rasuulkiis, miraha uu geedkiisu leeyahay waa kuwo wanagsan. Lakiin haddii uu allah ku caasiyo geedkaa mirahiisu waa kuwo kharar(xun). Labaduba waxey guran doonan mirahoda maalinka khiyaamo haddii ay wanagsanayeyn iyo haddii ay xumayeyn labaduba. Allah ayaan ka magan galeynaa in miraha geedkenu xumadaan.

14. Dadku waa lajecel yahay ashyaadana waxaa la isticmala lakiin dhibaataadu waxey soo ifbaxdaa markii ashyaada lajeclado dadkuna isticmal noqdo.
15. Qofka caqliga badan carabkiisu wuxuu ka danbeyaa qalbigiisa, markii uu doono in hadlo marka kowaad wuu fakaraa haddii uu hadalkiisu yahay mid san wuu dhahaa lakiinse haddii uu noqdo mid ka soo horjeeda ama aan wanagsaneyn kuma hadlo, qofka jaahilka ahna qalbigiisu wuxuu ka danbeyaa carabkiisa markii ay wax ku soo dhacaan wuu dhahaa lid haku noqdo ama ha raacsanadee (xuman iyo saman)
16. waxkasta oo aad qabaneyso wax ka weyn malahan cabsida allah haddii aad la imaato waxyaabaha kale oo dhan fuded ayay kuu noqonayan haddise laga waayo wax allaale culeys ayay kugu noqonayan
17. haddi aad allah farxad galiso waxaad farxad ku galinaya umaddiisa
18. aqoonta oo kuu kororta cabsida illahey ayay kuu horseedaa
19. markasta oo aad qof waanineyso ama aad wax u shegeyso cabsidda allah ha ka hilmaamin
20. camal ama shaqo kaste oo aad qabaneyso niyad khaalisa la imaw haddii ay adag tahay xiddee illahey ayaa kuu fududeynaya



## **Xikmadoyin dhiirigalin ah**

Dhiirigalintu wa waxa igu khasbay in aan qalinka u qaato buugaan oo aan filayo in uu si wanagsan u anfaco umadda akhrisa luuqadda somaliga, marka waxaan ku soo qaatay ciwaankan ah **Xikmadoyin dhiirigalin ah.**

Dhiirigalintu waa waxa laf dhabar u ah howl in ay bilabato ama mid socotey in la dhameystiro sidaa awgeyd buuga dhan ayaaba ah dhiirigalin

Waxaa dunni ku dhumaw awwodo farabadan kuwaasoo u baahan dhiirigalin yar haddaba haddii baabuur shidaalka ka dhamaato waxa uu u bahan yahay waan fileynaa haddii qofku shaqada uu ku daalo waxa uu u bahan yahay waan fileynaa

1. Dhiirigalintu ma ahan ka bari noqoshada cabsi lakiin waa awoodda taasoo wax kale oo ka muhiimsan habsida. (Redmoon)
2. Waa in aad riyoodaa ka hor inta aysan riyadaa kuu rumoobin. (kalam)
3. Qiimaha wanagsananta waa kartida ; xiimaha karti xumaduna waa niyad jabka. (Ward)
4. Markasta wey fudutahay in aad soo saarto wax wanagsan. (Barr)
5. Waa in aad lahadaa riyo weyn si aad wax weyn ku hesho. (mathew)
6. Ma iska quusaneyno mana ogolaneyno dhibaatooyinka nasoo wajahaya in ay naga adkadaan. (kalam)
7. Si aad ugu guuleysato yool kada waa in aad kafekertaa isiga kaliye oo aad xoga saartaa. (kalam)
8. Ka bilaw meesha aad haada joogto, isticmaal waxa aad heysato, qabo waxa aad qaban karto.
9. Si aad ugu nolaato nolol hal abuur leh waa in aad ka takhalustaa habsida aad ka qabto in aad wax qalato.

10. Sheeko ha u sheegin oo kaliya in ay run tahay lakiin u sheeg in ay sheeko fiican tahay.
11. Waxaan nahnay waxa aan markasta ku celcelino sidaa awgeyd waa in ay wax fiican noqdaan.
12. Haddii aadan waxba rajeyn, waba sugi meysid.
13. Garashadu naguma filna haddi aanan dhaqan galiheyn, rajaduna naguma filna ee waa in aan qabanaa.
14. Waxkasta oo isku day ah oo caqliga bani adamka ku soo dhaca waa la gaari karaa.
15. Waxaad khasaartay 100% waxa aadan isku dayin.
16. Ujeedadena oo qeexan waa bilawga hanashadena.
17. Waxaan noqoneynaa oo kaliye waxaan ku fekerno.
18. Guul darado waa hooska guushada ha isdhiibin marnaba
19. Xaglo laaban xoolo kuma yimadaan maskaxtada shiil
20. Noloshu 10% waa waxa ku dhaca 90% waa falcelinta aad ka bixiso.
21. Waqtigagu wuu xadiidan yahay sidaa awgeyd ha ku khasaarin noloshada qofka kale noloshiish, wax la imaw dunida
22. Waxkasta in lagu guleysto guul ma han lakiin rabbitanka guusha ayaa guul ah.
23. Haddii aad maqasho cod ku dhahay waxaan ma qaban kartid qabo asagaa codkaas aamusi doona markaad bilaw wax qabadka.
24. Qofka kaliye aad noqoneyso waa qofka aad damacday adigu.
25. Haddii aadan waxba khiyaasan Karin side yoolkada u gareysaa?
26. Qofka aan waligiis wax qaldin waa midka aan waligiis wax isku dayin. (Einstein)
27. Wax dhib ah malahan sida tartiibta ah ee aad wax u wado illaa aad ka joojiso.

28. Ku dhaqan qodobadan soo socda: ka bilaw meel fudud waxa aad bilabeyso, la saaxiib asxaab wanagsan oo kugu haga qorshahaga, xafid oo sii wad waxbarashada, jooftey feker saxan (positive), arag oo waxkasta ka fiiri dhinaca san , jooji fakerka kaligiis ee ficil u bedal, garo nafsatada oo diyaar garey, bilaw safarka hooshada oo ha soo jeesan, caawi kuwa kale sidii ay ku gaari lahayeyn wax ay raban.
29. Hal qabsi ka dhigo aan wada guuleysano oo marnaba ha isku dayin guuldarada qof kale in aad guul ka dhaxasjhaa
30. Ka takhalus dhaqan kasta oo sameyn qaldan u geysanaya hormarkaada.
31. Qorshe aad go aansatay majiraa in aad qabato waqti cayiman hadana aadan wali qaban maxaa naga qaldoomay ? maxaan uqaban weynay ? sababtu waa annagoo isku qancinay in waqti badan qorshahaan nooga dhimanyahay kadibna waqtigu nagu soo dag dagay waxa aan qaban rabno yaanan waqti lasugin ee aan qabano xilliga lajoogo .
32. daacadnimada iyo runta oo aan dhaqan kadhigataa waxay kuu horseedi doontaa guul aakhiro iyo aduun shaqo kasta oo aad qabanayso niyad wanaagsan kuqab
33. Dadka wax garadka ah mar kaste waxay ku dadaalaan fursad ay ku hanan karaan jaceylka dadka kale iyo wanaagooda taana waa sababta ufududeysa guusha
34. Waxad ku wanagsan tahay oo aad umad ku hagi kartaa ama aad ku hogaami kartaa waa maxay?
35. Barashada nolosha oo in aad barado jeclado waa barashada mida ugu weyn

36. Markasta xaqiiji ujeedada hadafkada nololed sida waxbarashda ama ganacsi ama midka aad hada heyso si waxkasta kuu kugu muuqdan si wanagsan oo aysan waxba mugdi kaa galin
37. Wax akriska oo uu qofku badiyaa waxaa la shegaa garaadka ayuu kor dhiyaa sababtoo ah wuxuu wax ka ogaadaa wixii hore iyo waxa waqtigaa tagan

## XIKMADOYIN WAXBARASHADA AH

Waxbarashadu waa waxa kaliye ee qofka noloshiisa si lahubo wax uga badasha dunida dadka ku naashooda waa dadka wax bartay xiddee Akhiro dadka liibaanaya waa dadka waxbartay, sidaa awgeyd wax lala barbar dhigo waxbarasho majiraan nolosha waxa badala ayaa ah waxbarashada waa dunida oo dhan aysan ku khilafsaneyn muhiimadda waxbarasha wadamada hormarey wax ay la hormareyn waa waxbarashada. Ku dhaqan wanagsan xikmadaha soo socda:

1. Aqoontu waa waxshad ka shaqeysa hormarinta nolosha, aqoontu waa midda carruurta ka dhigtay dhaqaatiir, macalimiin, iyo xirfad kasta oo la barto waa mida kaliye magac cusub kuu bixisa sida dhaqtarka, macalinka iyo wixii lamid ah, waa midda mugdiga kuugu bedesha iftiinka.
2. Maskaxdu waa sida baarashuutka oo kale, waxey shaqeyaan markey furan yihiin oo kaliye.( **James Dewar**)
3. Waxbarasho feker la'aan ah waa howl khasartay, feker waxbarasho la'aan ah waa marin habaaw.
4. Eexasho mida ugu daran waa in aan carruurta wax la barin.
5. Dhiirigalin badan waxey ugu jirtaa ardeyga in la badalo fekirkiisa halkii laga uleen lahaa
6. Waxbarashadu waxey kaa dhigtaa qof darajo sare ku leh bulshada uu la nool yahay
7. Haddii aad aqoon leedahay waa in aad u dhaqantii sidii aqoon yahan
8. Qofka aqoon yahan waxa uu yahay markii uu dareemo in mas'uuliyad ka saran tahay dadkiisa, diintiisa iyo dalkiisa
9. Aqoon yahan lama oran karo qof siduu doono u dhaqma oo ay naftiisu hogaamiso
10. Dadka dunida hormaray waxey ku hormareyn aqoonta oo ay sida saxda u dhaqmeyn

11. Aqoon yahan aan dunida wax ku soo kordhin aqoon yahan mahan dhameystiran
12. Waxbarashadu waxey kuu horseedaa hal abuur in aad lahaato, hal abuurnimadu waxey kuu horseeda fiker , fekerkuna wuxuu ku siiyaa aqoon , aqoontuna waxey kaa dhigtaa qof mustawi sare ah **(A.PJ.Abdul kalam)**

## **Xikmadoyin hogaaminta wanagsan ah**

Sida aan xog ogaan u wada nahay hogaaminta wanaagsan waa waxa kaliye ee umad uga hormarto umad kale, waxaan kawa war qabnaa umadda somaaliyeed hogaan ka soo maray mid kasta boos gooni ah ayuu noogu jiraa, waxey isugu jiraan hogaan ku dayasho wacan iyo mid ka dayasho wacan sidaa awgeyd waxaan si cad u garaneynaa muhiimadda ay leedahay hogaaminta wanagsan , khodobada soo socda waxey ka mid yihiin kuwa nuxurka u leh hogaaminta wanagsan:

1. Tayada noloshada waxa go'aaminaya ma ahan xaalka aad ku jirto ee waa go'aan aad qaadato
2. Xidee haddii mucaaradkadu badan yahay, go'aan yeelo oo dhameystir waxa aad bilawday, dadku ayagaa ku fahmi doona dhamaanka. ( **Kotaku Wamura (Mayor of Japanese village)**
3. Dabaalo haddii markabku kuu iman waayo.( **Jonathan Winters)**
4. Labo nuuc oo awood ah ayaa jirta mid laga dhaxlo cabsi laga qabo ciqaab iyo jaceel aad u qabto awooda. Awooda jacelka aad u qabto ayaa kun jibaar ka waxtar badan joogtana ah mida awoodda laga dhaxlo cabsi laga qabo ciqaab. ( **Mahatma Gandhi**)
5. Hogaamiyuhu waa in uu lahadaa qorshe qeexan oo uu dhaqan galiyaa
6. Hogaanku waa in uu noqdaa mid ku dayasho wanagsan leh
7. Hogaanku waa in uu raad wanagsan ka tagaa oo umaddu uga taysato
8. Qof dabcigiisa haddii loo baahdo in la ogaado awood ayaa lasiiyaa
9. Halka maamulka waxa sida saxda ah u qabto hogaamiyuhu waxa saxda ah ayuu qabtaa
10. Hogaamiyuhu waa in uu dabecad caadiga ah badashaa oo mas'uuliyad in ay saran tahay ku xisaabtamaa

## **Xikmadoyin farxada ku saabsan**

Waxaan ugu talo galay in aad markaad xogaa daasho, xanaaqto iyo caajisto aad isku farxad galiso, waxaad ogaadaa farxad wax yeelo xun marnaba lagama dhaxlo oo hormarkaada ayay ka qeyb qaadataa waa in aad caadeysataa farxad inkastoo noloshu ay isgu jirto macaan, kharaar iyo waliba dhanaan, waxaa wanaagsan in aad markasta is xasuusiso wax kaaga wanagsan noloshada in aad faraxdaa ma jiraan sababta dadka oo dhan ay howlaha kale duwan ee dunida ugu mashquulsan yihiin waa sidii ay farxad ku heli lahayeyn marka in aad faraxdaa caafimaadkada iyo hormakada labada laf dhabar ayay u yahay iyo waliba in ad dadka kalana farxad galiso Xikmadahaan soo socda farxadda ayay wax kaaga tilmaamayaan:

1. Jaceylka waxa aad qabaneyso ayaa ah farxadda runta ah
2. Marxaad faraxsan tahay wajigaagu wuu iftiimaa xanuun kasta oo ku haya wuu nus qamaa
3. Farxaddu waa daawada cudur kasta
4. Ku farax waxa aad heysato xiiseyna waxa aad rabto in aad qabato.( **Alan Cohen**)
5. Farxadu kuma cabiri karno waxa aan haleyno, waxa aan sameyneyno, iyo waxa aan raadinineyno, waxaan ku cabiri karnaa qibradda aan lawagno dadka kale.
6. Khaato waqti aad lawagto asxaabtada taas ayaa farxad ka heleysa
7. Farxad gali dadka aad la nooshahay sida waalidkaa, xaaskada/saygaga, saaxiibadaa iyo waliba qof kaste oo kale marxad farxad siiso kuwaas jawaabta kuu soo laabanee waa farxadaada
8. Shalay weey tagtay, bari waa mustaqbal, maantana waa hadiyad taasna waa sababta loogu yeeray hadda.



9. Waxaa la ogaaday marka aad qosleyso in jirkaada oo dhan uu cafimaad daremayo qosol inta badan noloshada(farxad)
10. Ma fududa in aad waqti kasta faraxdaa lakiin dabeecad ka dhigo waqti kasta markasta oo aad xanaqdana is xasuusi in farxaddu ka wanagsan tahay.
11. Noloshu waa safar qofkii safarkaa jeclaata ayaa ayadana jeclaanaya
12. Markasta ahaaw qof naxariis badan hana ka shalayin waxad fasho oo naxariis ah
13. Haddii aad rabto in aad qof ka farxiso waad ogtahay waxa aad sameyso u samey mid lamid ah noloshada si ay u faraxdo
14. Nolosha waa fursad aan markasta joogeyn ee sida ugu saxsan uga faa'iideyso.
15. Waqtiga aad galiso wax akhriska waa mid aasaaska u ah xikmada aad yelaneyso.

## **X. Xikmadoyin hal abuurnimada**

1. In aad fikrad fiican hesho waxaa sal u ah in aad fikrado badan aad heysato.
2. Dadka waxaa loo qeybiyaa sadex: mid wax hal abuur, mid ka koopiyeeya oo wax ka badala iyo mid nacas oo in uu wax haleeyo mahane aan waxba qabaneyn.
3. Ha iska raacin meeshii ay wadadu u soco ee aad meesha aad u socoday wado cusub fal raadna uga tag.( Ralph Waldo Emerson)
4. Qofka aan waligiis wax qaldin waa kana an waligiis wax isku dayin(Albert Einstein)
5. Si aad ugu noolaado nolol hal abuur ka buuxo oo aad wax u curisad ka fogow cabsi oo dhan samey wixii kugu soo dhaca oo wanag ah.

6. Haddii aad wax qiyaasan karto waad qaban kartaa, haddii aad wax ku riyaan kartana waad ka dhabeyn kartaa ka kac jiifka dunida wax ku soo darso.
7. In aad sawirado waxyaabo badan waa bilawga hal abuurnimada
8. Hal abuurnimdu waa isku day aad marna ku fashilmeyso marna ku guuleysaneyso wad illaa meesha aad tiigsaneyso ka daalin,
9. Ha ka baqin masafada u dhaxeysa adiga damacaga iyo runta, haddi aad wax damci karto waad hanan kartaa.
10. Illahey xikmad dabiici ayuu ku siiyaya midkalana waxaad ka dhashaa shaqada aad qabaneyso.

## **XI. Xikmadoyin xariirka bulshda**

1. Qofkasta haddii uu wanaga ka talsho dunida oo dhan wey wanagsane bilaw taada kuna xiji inta kugu xareersan
2. Dunida majiro qof dhashaa asagoo naceb qof kale dadku ayagaa doonta naceebka fogaw in aad qof necbaato
3. Hormarka bulshada oo aad ka talisaa waxaa ku jira hormarka nafsatada si aysan bulshadu faa'iido uga helin ayaad adigii u shaqeynayay uga faa'iidaa
4. Aan kaligey guuleysto waxaa ka wanagsan aan wada guuleysano
5. Qof kale ha is barbar dhigin mas'uulid ayaa kaa saran xariirka bulshadda ka soo bax waajibaadkade
6. Dhageyste wanagsan noqo waa lagu ixtiraami doonaye
7. Caawiye wanagsan noqo waa lagu caawin doonaye
8. Hogaamiye wanagsan oo ka soo baxa mas'uuliyaddisa noqo hogaanka ayaa kuu fududaanayee
9. Sida aad noloshada waqti ugu hurto bulshada waqti gali wixii waqti lagaliyo waa lagu intifacsadaa

## 10. Midew hormarkad iyo kan bulshada

### **XII. Xikmadoyin macalinka**

1. Macalin qofka aad waxbareyso ma ahan weel maran ee sidii qof kaa aqoon badan ula dhaqan
2. Macalinimaddu ma ahan buug la aqriyaa ee waafikrad aad xambaarsan tahay ee u soo gudbi ardeyda
3. Macalinka wanagsan waxaa lagu tilmaamaa hooyada wanagsan oo kale
4. Macalin waa shaqsiga hormarin kara bulshada dibna u dhigi kara, macalin noqo midkii bulshadan hormarin lahaa
5. Ardeyga wax u bar sida shimbirtu cunugeda dulimadka u barto ha ku dhihin aniga iyo buuga nagu ekaaw ee bar sidii uu wax u baaran lahaa feker ku abuur jawaabta asgaa keenaye
6. Ardeyga ha ku qiimeyn fasalka uu yahay ee garaadkiisa ku qiimey oo bar dhamaan sidii wax ay u curin lahayeyn
7. Wax aysan xiiso u qabin oo noloshooda aan khuseyn waqti ha uga lumin danahoda ka feker
8. Ardeygu waxa uu noqonayo mustabalka sameyn weyn waxaa ku leh macalinka
9. Macalinku waa nashqadeyaha mustaqbalka ardeyda iyo bulshada oo dhan
10. Macalinku waa in uu helaa qadarin qiimo sare leh si uu bu guddo waajibaadkiisa, bulshow macalinka waa barbaariyaha ruuxda

### **XIII. Xikmadoyin ardeyda**

1. Ardeyahow waxad tahay ubax ifayoo, mirahii ay guran laheyn bulshadan, maxaa kugu dhacay aaway fekerkadii iyo hal abuurkadii miyaad jiifka ku qanacsan tahay?
2. Dunidda hormatay ardey fekerkii ayay ku hor mareyn aaway fekerkaadii? Wax soo kordhi adigaa lagu wada sugaa?
3. Ardeyda danbe waxey raaci doonan badankood wada aad fasho manta, wado nuucee ah ayaad u faleysaa oo ay raacayan?
4. Aqoonta haddii aadan gudbin waad hilmaameysaa, inta aadan taqaan lawag walalahaa kaa hooseya
5. Ardeyga su'aasha badan waa kan wax curin doona kan aamusana sidiisa ayuu u aamusnan donaa
6. Xasuuso dhalintii SYL qof dugsi a] sare dhameyay wey ku yarayeyn, adiguna dugsi sare, iyo darajoyinkii jamacaded ayayd dhameysay asaad jartiin fadhisaa ka kac meesha
7. Ardeygu waa in uu noqdaa hab dhaqankiisu mid ka duwan dadka kale ixtiraam, feker, muuqaal inataba waa in uu ka wanagsanadaa ku aan ardeyda aheyn waa in uu noqdaa ku tayasho wanagsan
8. Waxa aad waxbarashada gashatay waa waxa dunida kuu kugu qaalisan waa waqtigagii markaa waa in aad waxbarashii faa'iidooyin badan ka dhaxashaa
9. Ardeyga wanagsan ma ahan kan ciyaaraha, aflaanta iyo waliba waxyaabaha waxbarasho dhabqiyaasha sameya ee waa kan waqtigiisa uga faa'iideysta sidii ugu wanagsaneyd
10. Ardeyga wanagsan waa kan layligiisa si wanagsan uga shaqysta oo aan marnaba ogolaan in uu ka mashquulo.

Al-Arifi, D. A.-R. ( 2008). *Enjoy Your self*.  
Riydh: Darussalam.

App, m. s.

App, n. g.

Barr, A.

Einstein, A.

kalam, A.

mathew, A.

NNKH, n. m.

Redmoon, A.

unknown. (n.d.).

Ward, W. A.