



Shan siyaabood oo lagu wanaajiyo badqabka maskaxda & Islaamnimada

Waxaa laga yaabaa inaad u aragto inay faa'iido leeyihiin inaad tixgeliso shanta tallaabo ee soo socda si aad u wanaajiso caafimaadka maskaxdaada iyo badqabkaaga, sida ay ku talisay NHS. Tallaabooyinkan ayaa sidoo kale ah waxyaabo ay dhiirageliso diinta Islaamka.

Koow

Ku xirnow Allah & dadkaba



Eebbe wuxuu Qur'aanka kariimka ah noogu dhiirrigelinayaa inaan isaga ku xirnaano:

‘Markay Addoomadaydu wax Aniga igu saabsan ay ku waydiiyaan, runtii waan u dhowahay (iyaga): Waxaan ajiibaa ducada (tuugmada) adoon kasta markay i baryaan’ –

QURAN 2:186

Xidhiidhada wanaagsan waxay muhiim u yihiin badqabka maskaxdaada maadaama ay:

- Kaa caawin karaan inaad yeelato dareen ah lahaansho iyo is-qiimayn
- Ku siinayaan fursad aad ku wadaagto khibradaha wanaagsan
- Ku siinayaan taageero xagga shucuurta ah oo ay kuu oggolaanayaan inaad dadka kalana taageerto/caawiso

Siyaabaha aad kula xiriiri karto Allah:

- Kubixinta 5 daqiiqo inaad akhriso ama dhageysato Quraanka maalin kasta
- Samaynta ‘dhikriga’ (xusidda/u mahadnaqida Alle) ee subixii iyo fiidkii ah sida uu ku taliyay Nabigu (nnkh)
- Inaad maalin kasta dhowr daqiiqadood ku bixiso inaad ducaysato (duco); ducooyinka uu ku taliyay Nabiga (NNKH) ama ducooyin kuu gaar ah oo luuqaddaada ah

Waxaa laga yaabaa inaad awoodi karin inaad la kulanto asxaabtaada iyo qoyskaaga si lamid ah sidii caadiga ahayd xilligaan la joogo laakiin wali waxaa jira waxyaabo aad sameyn kartid si aad u wada xiriirtaan:

- Shan daqiiqo u qoondeey inaad ku wacdid ama aad fariin qoraal ah ugu dirtid qof si aad u ogaatid sida ay xaaladooda tahay
- Ka faaideyso ablikeeshinada lagu sheekeysto ee fiidiyowga ah sida Skype iyo WhatsApp si aad ula xiriirto asxaabtaada iyo qoyskaaga

Labo

Noqo qof jir ahaan firfircoon



In jir ahaan loo firfircoonaado ayaa si weyn dadka ugu dhiirrigelisay diinta Islaamka. Nebi Muxamed (NNKH) wuxuu yiri:

‘Mu'minka adag wuxuu ka wanaagsan yahay oo uu ka jecayl badan yahay Eebe marka loo barbar dhigo mu'minka daciifka ah, iyadoo labaduba ay wanaag ku jiraan.’ – SAHIH MUSLIM

Firfircoonidu kaliya uma fiicna caafimaadka iyo ladnaanta jirkaaga, waxay sidoo kale wanaajin kartaa caafimaadka maskaxdaada iyadoo:

- Yareynaysa niyadjabka iyo walwalka
- Hoos u dhigeysa halista aad ugu jirto cuduro/xaalado caafimaad oo muddo-dheer raaga, sida cudurka wadnaha, Sonkorowga Nooca 2 iyo kansarrada qaarkood
- Isbedelo dhanka kiimikada u keenaysa maskaxdaada taas oo kaa caawin kara inaad si togan u bedesho niyaddaada

Waa inaad sii wadaa inaad sameysa jimicsi joogto ah waqtigan, sida ugu habboon 30 daqiiqo ama wax ka badan maalin kasta, haddii aad caafimaad qabtid. Nebigu (NNKH) wuxuu ku taliyey dabbasha, qaansoleyda, orodka iyo wadista faraska.

Hawlaha/jimicsiyada kale waxaa ka mid noqon kara:

- Hawlaha qunyar socodka ah, sida inaad gurigaaga ku dhex socoto ama beertaada
- Jimicsi fudud oo saameyn yar leh markasta oo aad awoodid inaad samayso - sida iskala bixinta inta uu kirliga dabka saaran yahay/karkarayo
- **10-45 daqiiqo oo jimicsi ah oo laga helo websaydka NHS**
- Jimicsiga ku jira YouTube ama ablikeeshin jimicsiyeed oo aad soo degsatay

Saddex

Baro wax cusub maalin kasta



Aqoonta iyo waxbarashada waxaa si weyn loogu amaanay diinta Islaamka sida ku xusan ducadan ku jirta Quraanka:

‘Rabbi zidni ilma’ (Eebow ii siyaadi cilmiga)

— QURAN 20:114

Xaqiiqdii, eraygii ugu horreeyay ee lagu soo dejiyo Qur'aanka wuxuu ahaa 'iqra' (akhri).

Cilmi-baaristu sidoo kale waxay muujineysaa in barashada xirfadaha cusub ay kor u qaadi karto caafimaadka maskaxdaada iyadoo:

- Kordhinaysa isku kalsoonaanta, kor u qaadaysa isku kalsoonaanta oo yaraynaysa niyadjabka
- Kaa caawinaysa inaad yeelato inaad ujeed leedahay
- Kugu xireysa dadka kale (wakhti xaadirkaan, tani waxay noqon kartaa in la isticmaalo taleefanka ama internetka)

Waxaa jira siyaabo badan oo kala duwan oo waxbarashada qeyb looga dhigo noloshaada isla markaana aad u degsan karto hadafyo cusub inta aad guriga joogto. Waxaad awoodi kartaa inaad:

- Xifdiso dhawr aayadood oo ka mid ah Qur'aanka ama ducooyinka gaagaaban ee nabiga (NNKH)
- Akhriso buugaagta aad jeceshahay (xitaa inaad saaxiibbadaada la samaysato goob waxbarasho oo lagu barto Qur'aan/Xadiith oo khadka tooska ah)
- Dib u soo ceshato hiwaayad hore u lahaan jirtay ama inaad isku daydo mid cusub - waxaa jira casharro fiidiyoow ah oo bilaash ah oo khadka tooska ah laga helo
- Barato luuqad
- Kariso wax cusub
- Iska diiwaangeliso koorso khadka ah (tusaale ahaan adigoo isticmaalaya **FutureLearn**)

Afar

Dadka kale wax ku tar



Kani waa mabda' asaasi ku ah diinta Islaamka. 'Sakada' (sadaqada waajibka ah) waa tiirka 3^{aad} ee islaamka 'sadaqah' (sadaqada ikhtiyaariga ah) si weyn ayaa loogu dhiirageliyey diinta Islaamka.

Ficilada sandaqo bixinta iyo naxariista waxaad xagga Eebbe kaga kasban kartaa ajar badan. Waxay sidoo kale kaa caawin kartaa wanaajinta caafimaadka maskaxdaada iyadoo:

- Kuu abuureysa dareenno wanaagsan iyo dareen ajareed
- Ku siinaysa dareen ah inaad u jeed leedahay iyo is-qaddarin
- Kaa caawinaysa inaad xiriir la yeelato dadka kale

Laga soo bilaabo ficilada yaryar ee naxariista leh illaa sadaqo bixinta joogtada ah, sida mutadawac noqoshada, waa muhiim inaan u muujinno naxariis qof kasta oo ay saameysay xaaladdan aan caadiga ahayn. Waxaad isku dayi kartaa:

- Inaad u dhoola cadeyso dadka kale, tani waa nooc sadaqo ah Islaamka dhexdiisa sida uu yiri nebigu (NNKH) '**dhoola cadeyn waa sadaqo**' [At-Tirmidi]
- Inaad mahadsanid ku tiraadso qof wax kuu sameeyey Nebigu (NNKH) wuxuu yidhi '**qofkii aan dadka u mahadnaqin Allana uma mahadnaqin**' [Sunan Abii Daawuud]
- Inaad qaar ka mid ah agabyada muhiimka ah u keeni kartaa deriskaaga nugal. Xitaa haddii aadan wax badan haysan, Nabigu (N.N.K.H) weli wuxuu dhiirrigeliyay in wax la bixiyo '**xitaa nus timir ah**' [Shahih Al-Bukhaari]
- Inaad weydiiso asxaabta, qoyska ama saaxiibadaa sida ay yihiin iyo inaad si dhab ah u dhageysato jawaabahooda
- Mutadawac ka noqoshada bulshada deegaankaaga (tusaale ahaan masjidka xaafaddaada ama bangiga cuntada)

Shan

Fiiro gaar ah u yeelo xilligan la joogo



In aad fiir gaar ah u yeelatid xilligan oo aad ka warqabto fikradahaaga, dareenkaaga, jidhkaaga iyo adduunka ku hareeraysan ayaa wanaajin kara caafimaadka maskaxdaada. Taasi waxaa badanaa loo yaqaanaa 'iska warhayn'. Tani waa wax lagu sheegay diinta Islaamka sidoo kale waxaana loo yaqaan 'khushuuc' (feejignaan ama is-hoosaysiin) waxaana aad loogu dhiirrigeliyaa salaadda; inaad fiir gaar ah u yeelatid erayada aad akhrinaysid, macnahooda, dhaqdhaqaaqaaga inta aad ku jirto salaada iyo halka ay indhahaagu diirada saarayaan.

'Waa kuwa rumeysan kuwa liibaanay: kuwa salaaddooda ku khushuucsan' – QURAN 23:1-2

Qaar ka mid ah faa'iidooyinka iska-warhaynta/shushuuca:

- Wanaajinaysaa hurdadaada
- Kaa yareynaysaa walwalka
- Kaa yareynaysaa xanuunka daran

Waxaad ku bilaabi kartaa:

- Waxaad wakhti la qaadanaysaa dabciga, waxaadna ku samaynaysaa milicsi

'Miyaadan arkeynin dhulka oo qallalan oo aan nooleyn - oo si kedis ah markaan biyo ku soo daadinno, wuu kacaa oo bararaa wuxuuna soo saaraa nooc kasta oo dhir quruxsan ah!' – QURAN 22:5

- Ku tababarashda 'khushoo' 5-ta 'salah/namaz' (salaadaha) ee maalin kasta ah
- Booqashada keydka kheyraadka ee Good Thinking
- La soo degista ablikeeshinka khushuuca – booqo maktabadda ablikeeshinka Good Thinking si aad u hesho wixii talooyin ah
- Dhageysiga idaacada/khudbadaha ku saabsan khushuuca ee Good Thinking.

Faahfaahin Nagu Saabsan

Good Thinking waxaa taageera NHS iyo golayaasha degmada London. Waxaan taageero bilaash ah, 24/7, siinaa dadka reer London ee doonaya talobixin la xiriirta caafimaadka maskaxda iyo caawimaadyo kale iyadoo aan loo eegin meesha ay ka joogaan safarkooda. Waxaan bixinaa taageero xillli/saacad kasta ah iyo xulashooyin is-daryeel ah oo si fudud loo heli karo, si fududna loo baari karo.

Himiladayada

Waxaan shaqsiyaadka ku caawinaa inay daryeelaan caafimaadkooda maskaxeed qaab iyaga u haboon. Waxaan ku dhiirigelinaynaa qof walba inuu noqdo mid ka fikira caafimaadkiisa maskaxeed waxaanan bixinnaa qalabyo iyo tilmaamo lagu taageerayo arrintan.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah booqo www.good-thinking.uk



Waxaa taageeray Golaha Muslimiinta ee Ingiriiska, Ururka Caafimaadka Islaamka ee Ingiriiska iyo Guddiga Aqoonyahannada iyo Imaamyada ee Ingiriiska.



BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION



 **The British Board of
Scholars & Imams**

Qoraalkan waxaa laga soo xigtay/qaatay Dr Imrana Siddiqui; GP, Caafimaadka Maskaxda -WEL CCGs, Wellbeing Hub Lead- Newham Training Hub, iyadoo lala kaashanayo Kooxda Caafimaadka Dadweynaha ee Degmada London ee Newham