

# Nolol Iyo Nasteexo

Buug yarahan waxa ku jira Xikmado nolosha ku tacaluqa, odhaahyo dhiirrigelineed oo wax badan kaa anfacaya iyo maqaallo kooban oo horumarinta nolosha qofka la xidhiidha

*PDF Book*



**Waxa Qoray: Xamse Siciid Maxamed (Tudhaale)**

*Waxa uu soo baxay April 2017*

# Hordhac

Waxa Mahad oo dhammaanteed u sugnaatay Ilaahay, kaas oo ii suurto galiyay inaan muddo kooban oo aan dedaal badan galiyay ku soo ururiyo Qoraallada aan ku soo ururiyay Dhiganahan.

Dhiganahan koobani waxa uu iskugu jiraa Xikmado ku saabsan nolosha oo dhiirrigelin ah iyo odhaahyo aan sameeyey oo qofka kor u qaadi kara hankiisa.

Sidoo kale waxa aan ka madhnayn qoraallo kooban oo si dhab ah u taabanaya nolosha.

## Hibayn

Dhiganahan waxaan u hibeeyey dhammaan dhallinyarada Soomaaliyeed iyo inta afka ku hadashaba, waxaanan si gaar ah ugu hibeeyey Dadyowga ku heelan horumarinta Naftooda iyo Bulshadoodaba.

## **Taariikhda Qoraaga:**

Xamse Siciid Maxamed (Tudhaale) waa Qoraaga Dhiganaha Tudhaale, U Hiili Naftaada iyo Nolol iyo Nasteexo; waxaa uu dhashay sannadkii 1992, waxaana uu ku dhashay Dawlad Deegaanka Soomaalida Ethiopia; Qoraagu waxa uu ku soo barbaaray oo ku soo hana qaaday Magaalada Hargaysa, halkaas oo uu ka bilaabay waxbarashadiisii Madarasadda Cabdillaahi Ibnu Mascuud iyo Dugsiga Hoose Dhexe ee Naasa-Hablood (Waraabe Salaan) sannadku markii uu ahaa 2001.

Xamse Waxa uu ka baxay Dusigiisii Sare, Dugsiga Sare ee 17 May.

Intaas wixii ka danbeeyey waxa uu Qoraagu iskii u tafo xaytay in uu horumariyo aqoontiisa dhanka horumarinta aadamaha oo uu tabobaro kala duwan ku qaatay Online, iskiina wax isku baray; ilaa maantana uu ku wado inuu isagu wax is baro.

08 May 2015 waxa uu qoraagu soo saaray Buuggiisii u horeeyey oo ahaa TUDHAALE, intaas wixii ka danbeeyey waxa uu xoogga saaray xirfaddiisa Tabobaranimu waxaana uu aasaasay Xarunta Dhiirrigelinta iyo tabobarradda ee

TUDHAALE oo ku taala Magaalada Hargaysa ilaa haatana shaqaysa. Xamse waxa uu tabobaro kala duwan ka soo bixiyay Gobolka Togdheer Magaalo madaxdiisa Burco; waxaana uu awoodda saara dhiirrigelinta Dhallinyarada iyo horumarinta awoodda gudeed ee Adamaha, Xamse marka laga yimaado xirfaddiisa Qoraal iyo Tabobaranimu waxa uu yahay soo saaraha Barnaamijka U Hiili Naftaada oo ka baxa Youtube- Channel-kiisa iyo Baraha uu Bulshada ku leeyahay Sida Facebook iyo Twitter-ka; kaas oo uu kaga hadlo sidii qofku noloshiisa u tayaysan lahaa- carqaladihiisa nololeedna uga gudbi lahaa.

Waxa uu talo bixino ku saabsan dhanka horumarinta nolosha ku caawiya cid kasta oo u baahan oo ay u badan yihiin dhallinyaradu, waxaana uu wacyigelinta ku wadaa Af iyo Addinba.

Xamse waxa ku xidhan Bulsho aad u badan oo Dhallinyaradu u badan tahay, kuwaas oo ka faa'idaysta Aqoontiisa iyo Xikmadda Alle ku manaystay, waxaana uu baal dahab ah kaga jira Dhallinyarada ugu firfircoon dhammaan gayiga Soomaalidu degto.

FG: Dhiganahan waxa isticmaali kara oo akhrisan kara qof walba oo uu soo gaadhay xiisayn gaar ahna u qaba.

Fadlan ha u isticmaalin sifo aan haboonayn sida ka ganacsi oo kale; dhiganahani waa mid uu si bilaash ah u soo fasaxay isla Qoraagiisu.

Ilaali xuquuqda Qoraaga meel kasta oo aad ku isticmaalayso qoraalka dhiganahan.



**Wixii Talo iyo Tusaaleba ah fadlan iigu soo hagaaji:**

**Facebook: Xamse Tudhaale**

**Mobile: 00252634410163**

**Email: [xamze@tudhaale.org](mailto:xamze@tudhaale.org)**

# **Maqaallada Kooban ee ku saabsan Nolosha**

## **Sidee Carqaladaha Looga gudbi karaa?**

Dhammaanteen waxaynu la tacaalaynaa inta aynu nool nahay oo dhan waa carqalad nolosheena ku jirta, oo hadba markaynu mid ka gudubno aynu u gudbayno tu kale; midba midka ka danbaysa ayay inoo sii diyaarinaysaa.

Isbedelka aad rabto in aad samayso mararka qaar waqti badan ayuu kugu qaata, halka dadka qaar uu ku qaato muddo gaaban inuu isbedel ku sameeyo.

Halkna waxaan waxyar ka taaban doonaa qodobbo kaa caawin doona in aad ka kor marto carqaladahaaga nololeed ee kala duwan isbdel dhab ahna aad u samayn karto.

**1: Fahan oo dareen:** In aad fahanto oo aad dareento carqaladaha ku haysta ee kala duwan waxay kaa caawinaysaa in aad xabad xabad uga takhalusto adigoo wax ka baranaya isbedelkii aad rabtayna aad samayso. Khalad ugu wayn ee aynaan ugu gudbin carqaladaheena ayaa ah inaynaan fahminba.

**2: U fiirso:** In aad u fiirsato waxay kaa cawinaysaa in aad si fiican u falanqayso oo aad u fahanto carqaladahaaga ugu danbayna xal u hesho.

**3:Qorshee isbedel:** In aad qorshayso oo aad dhigato Istaraatajiiyad cad oo aanu madmadaw ku jirin waxay kaa caawinaysaa in aad si qurux badan uga gudubto carqaladahaaga isbedelna u samayso.

**4: Bedel Hab-fikirkaaga:** Halka ugu horaysa ee uu qofku ka jabo waa hab-fikirka, haddii aad badasho hab-fikirka aad ka haysato carqalada iyo noloshaba waxa hubaal ah in aad samaynayso isbdel dhab ah si fududna aad uga gudbi

karto isla carqaladahaaga nololeed. U fikir si balaadhan oo togan, adiga oo aan xaqiiqadana iska indho tirayn.

**5: Aqbal masuuliyada noloshaada:** In aad aqbasho masuuliyada noloshaadu waxay kaa caawinaysaa in aad hesho kalsooni dheeraad ah oo aad ka qabto naftaada, taas oo sababaysa in aanad cidna ku halayn horumarkaaga eedna aanad cidna ku saarin waxyaalaha aad khasaariso iyo guul darooyinkaaga.

**6: Ha Degdegsan Isbedelka:** Ogoow in uu degdegu yahay waxa ugu wayn ee inaga hor taagan isbedelka laftigiisa, in aad degdegto waxay ku dhaafinaysaa waxyaalo badan oo aad u fiirsan lahayd, waxay ku dhaxalsiinaysaa khasaare, waxaad ka helaysaa cabasho in aad la kulanto, wuxuu kugu khasbayaa in aanad is bedelin oo aad niyad jabto. Ogoow isbedel in aad samayso in ay u baahan tahay ku celcelin, samir iyo qunyar socodnimo.

Ceeb maaha in aad isbedel yar samayso laakiin waxa ceeb ah in aanad wax isbedel ahba samayn.

Qodobka ugu wayn ee dadku ku dhacaan ayaa ah kan, kaas oo ku sababa inaanay samayn wax isbedel ah.

Ogoow in uu isbedelku yahay mid waqti qaata oo qunyar socod ah, sababta oo ah markii aad yaraydba mar kaliyaata uun ismaad arag adiga oo socda ee muddo ayay soo qaadatay in aad socod barato.

## **Maxaynu isku bedeli la'nahay?**

Waan dareemi karaa xanuunka ay leedahay in aad isku daydo isbadal hore leh in aad samayso laakiin haddana aad ku guuldaraysato; oo aad is aragto uun in aad wali ku sii dhex jirto xayndaabkii aad doonaysay in aad ka baxdo.

Mararka qaarkood waxa ay naftu kugu khasbaysaa in aad is dhiibto oo aad iska dhex hawarto xayndaabkaagaa nololeed ee bilaa wax soo saarka ah laakiin haddana waxa aad awood u leedahay in aad ka diga rogoto oo aad ka kor marto xayndaabka bilaa wax soo saarka ah.

Awooda gudeed ee isbadal waa mid ku dhisan Qalbi rejo ku jirto oo go'aan adag leh iyo Maskax si dhexdhexaadnimo ah u fikiraysa oo haysa jawaabaha sababaha aad u doonayso in aad isbadal nololeed ku kacdo.

Mararka qaarkood jawaabaha su'aalaha ku hor yaala oo aanad hayn ayaa kugu sababaya inaad iska dhex fadhido isla xayndaabkaagan adiga oo og in isbadal in aad samaysaa lamahuraan inay tahay. Sidoo kalena samir la'aan iyo deg-dega inagaga imaada doonitaankeena aynu ku rabno inaynu dhakhso isku badalnaa wuxuu inagu keenaa fashil hor leh oo inaga soo wajaha isbadalka aynu rabno inaynu samayno, kaas oo dib inoogu soo celiya isla caadooyinkii aynu hore u samayn jirnay ee natiijooyinka hoosaynta iyo natiijo xumadu inagaga yimaadeen.

Fiiro gaar ah: Haddii aad la daalaa dhacayso isbadal in aad samayso oo aad geedi nololeedkaaga u rarto meel ka san oo ka qiimo badan halkan aad imika joogto, waxa aad u baahantahay falanqayn ku fadhida qalbi degan oo bilaa caadifad ah iyo maskax haysa qorshe cad oo jawaabo macquul ah wata.



Ogsoonow go'aan adayga lagu sheegayaa in uu yahay joogtaynta ficilka aad ku rabto in aad isku badasho ilaa aad gaadhayso heerka la qabsi ee aad kula jaan qaadayso isbadalka cusub.

## **Waxyaabaha Lagu Cabiro Awoodda Shaqsiyeed**

Inaad mar walba ka shaqayso awoodaynta shaqsiyadaadu waa mid laga marmaan u ah nolosha, hadaba akhriste waxaan halkan kuugu soo bandhigi doonaa qoraal yar oo gaaban oo ka kooban shan qodob oo ku anfici doona:

### **Iska war hayn nafeed:**

Iska war haynta nafeed waxay la xidhiidha is fahanka cidaad tahay iyo dabeecadaada iyo habkaad u waajahdo xaaladaha kaa hor yimaada ee nololeed.

Taas oo kaa caawinaysa, inaad dhisto nolol ku dhisan aragti togan,saafi ah oo ka dheer dhamaan aragtiyaha Taban oo dhan.

Dadka ka warhaya naftooda ee og awoodahooga iyo halkay u liitaan waa qaar wax ka barta khibradahay kala kulmeen wixii hore u soo dhaafay guul iyo gul daraba.

Sidoo kale ka war hayntaada heerka aad ka taagantahay xidhiidhka Ilaahay wuxuu kaa caawinayaa inaad ku noolaato nolol dagan ogaatana inaad tahay qof raali galiyay Ilaahay maadaama aad xidhiidhkiisa wanaajisay.

### **Qiimayn:**

Qiimayn marka la leeyahay waa habka aad u qiimayso ama u aragto dhammaan waxyaabaha kugu xeeran, Dad iyo Ashyaaba.

Tani waxay kuu sahlaysaa inaad hab wanaagsan u abaarto nolosha, dadka kula noolna ula dhaqanto qaab wacan oo ka madhan qalooc iyo qalalaanse,

noloshaaduna noqoto mid ku dayasho mudan oo aad ku raaxaysato oo aanad ku kadeedmin.

### **Xirfado:**

Inaad barato xirfado cusub marba marka ka danbaysa, oo aad ku soo kordhiso naftaada barashada ama se wax ka ogaanshaha xirfad cusub, waxay kaa caawinaysaa inaad noqoto qof qaban kara shaqooyin kala duwan siyaabo kala duwana u fikiri kara.

Kaas oo keeni kara xalal kala duwan oo qiimo leh, sidoo kale waxay kaa caawinayaan xirfaduhu inaad gaadho ahdaaftaad nolosha ka leedahay.

### **Xog-helis:**

Inaad hesho xogo kala duwan oo aqooneed waxay kaa caawinaysaa kuguna ridaysaa hillinka ugu quruxda badan ee aad u marayso ujeedooyinkaaga nololeed, sidoo kale waa mid iyada laftigeedu kaa caawin karta inaad is ogaato cidaad tahay iyo waxaad qaban karto, waayo Xog la helyaaba Xal la hel ayay ahayd odhaah soomaaliyeed.

### **Hadaf/Ujeedo.**

Inaad lahaato ujeedo nolosha ahi waa ta ugu muhiimsan aasaaska nolosha iyo horumarka Adamaha, taas oo ah inaad gaadho meel aad calaamadsatay.

Waayo intaad nooshahay hadaanad waxba qaban waxaad tahay qof khasaaray oo dayacay jaaniskii uu Ilaahay u siiyey inuu ku dul noolaado aduunka.

# Kalsoonida!

**(Kalsoonida naftu waa Dareenka aaminaad ee awoodaha iyo tayada shaqsi leeyahay) Wikipedia.**

Halka ugu horaysa ee uu qofku ka dhinto ayaa ah kalsoonida, haddii ay kalsoonidaadu liidato oo ay aad u hoosayso, waxa hubaal ah in aad noqonayso qof noloshiisa khasaare iyo hoosayn ku nool, sawirka dhabta ah ee aad ka haysato naftaadu wuxuu jaan-gooya hab-fikirkaaga, kaas oo isna saameeya hab-dhaqankaaga.

Bulshadeena gaar ahaan Dhallinyarada, Kalsooni darradu waa mid ka mid ah dhibaatooyinka ugu waawayn ee u horseeday dib u dhaca iyo isbadal la'aanta nololeed iyo deegaameedba, taas oo ku hogaamisay inay door bidaan ka hayaanka iyo ka carawga carradii iyo ciiddii ay iyagu iska lahaayeen, iyagoo filaya helida nolol ka hufan kana wanaagsan toodan; taas oo dad iyagoo kale ahi samaysteen. Kalsoonidu waa awooda fikir iyo ficil ee aad ku wajjhi karto isbadal kasta iyo carqalad kasta oo aad la kulanto inta aad nooshahay.

Haddii uu yahay sawirka aad naftaada ka haysataa mid xun, dhammaan hab-dhaqankaaguna waxa uu noqonayaa mid xun, waxa aanad ahaanaysaa mid liinimo iyo hoosayn ku noolaada inta uu Dunda joogo, se haddii sawirka aad naftaada ka haysataa yahay mid wanaagsa, waxa aad noqonaysaa qof si wanaagsan u dhaqma; wax wanaagsana ka soo fulaan, inuu guulo hor lehna gaadhana ay suurto gal tahay.

Ummadahan imika hogaanka u ah Dunidan aynu hadda nool nahay; waa kuwo kalsoonidooda la soo dhisay lagana soo shaqeeyey, yaraantoodiina la siiyay sawirka la rabo inay naftooda ka qaataan. Haddii aad maalin walba ku celceliso ilmahaaga waxba ma qaban kartid, waxa aad tahay qof xun, ma lihid awood aad kula tartanto qayrkaa; waxa hubaal ah in uu ilmahaasi noqonayo mid fikir ahaan

hooseeya oo aan firfircooni badnayn, qayrkiina mar walba ka hooseeya oo aan la tartami karin, waayo sawirka aad ka siisay naftiisa ayaa ah mid taban oo liita.

Si bulsho loo dhiso waxa la dhisaa sawirka ay iska haysato bulshadaasi oo laga dhigaa kuwo u qalma inay dunida horseed u noqdaan, halka kuwa la rabo in la dumiyana hoos loo dhigo oo la liidiyo sawirka ay iska haystaan, lagana dhigo kuwo aan u qalmin inay tashadaan oo ay meel wada maraan, waxna wada qabsadaan.

Sawirka aad naftaada ka haysato waa halka ay ka bilaabanto kalsoonida ama se kalsooni darradu, noloshana ogsoonow in kalsoonidu qayb libaax ka qaadato hab-fikirka, hab-dhaqanka iyo hore u socodka shaqsi iyo bulshaba.

Bulshaduna waxay ka bilaabantaa hal qof, haddii dadyow meel ku wada nool intooda badani yihiin kuwo aan lahayn kalsooni, waxa hubaal ah inay bulshadaas dib u dhac iyo hoosayn baaxad leh ku imanayso.

Bal u fiirso bulshadeena, waxa aan aaminsahay in dagaaladii iyo dhibaatooyinkii soo maray ay noqdeen kuwo ku reeba arami kalsooni darro iyo hoosayn, taas oo ay soo kala dhaxleen oo xataa jiilkan danbe saamayn wayn ku yeeshen fikiro iyo hadalo liita oo ay ka dhaxleen jiilkii ka horeeyey, taasina ay noqotay dabar hortaagan inay isbadal ku kacaan.

Si aad kalsooni u hesho sawirka naftaada aad ka haysato badal una badal mid togan, hab-fikirkaaga iyo hab-dhaqankaaguba way is badali doonaan muddo yar ka dib isla waqtigaad sidaas yeesho.

# Wax Ka Badal Hab-dhaqankaaga!

Dhammaanteen waxaynu leenahay dhaqano iyo caadooyin kala duwan oo shaqsiyeed, kuwaas oo u gaar ah qof walba; marka laga yimaado kuwa guud ee aynu Bulsho ahaan wadaagno.

Siyaabaha kala duwan ee aynu uga falcelino dhacdooyinka nolol maalmeedkeena; ayaa ah mid uu door laxaad leh ka qaato hab-fikirkeenu, kaas oo awood inoo siinaya hanaanka aynu ku waajahayno ugana fal celinayno dhacdooyin maalmeedkeenaas inagu xeeran. Ugu danbayntana waxaynu helnaa maxsuul maalmeed inoo soo baxa oo aynu ku faraxno kaas oo qayb libaax ka qaata horumar balaadhan oo aynu ku talaabsano ka shaqsi ahaan, ama khasaare wayn oo saamayn baaxad leh ku yeesha nolosheena guud.

Waxa aad ogsoonaata go'aankii aad qaadatay shalayto waxa aad natiijadiisa haysaa maanta; taas oo aad dareemi karto inaad saxsanayd iyo inaad khaldanayd ba. Tani waxay kuu sahlaysaa in aad wax badan ka barato dhacdooyin maalmeedkaagaas, haddii aad caqli wax qaadanaya iyo qalbi wax dareemaya leedahay oo aanad mooganayn.

## **Maxaa inagu khasba sidaynu uga falcelino dhacdooyin maalmeedkeena?**

Waxa aad arkaysaa dadyow badan oo qabta ficilo u xun nafahooda iyo noloshoodaba, taas oo ay waliba aaminsan yihiin inay iyagu dhibta isku gaystan gacmahoodana ku kasbadaan.

Tusaale ahaan, waxaynu dhammaanteen wada naqaana dad fara badan oo isku daya inay iska daayaan Balwadaha kala duwan ee ay leeyihiin, sida QAADKA iyo SIGAARKA. Kuwaas oo ah balwadaha ugu badan ee dadka intooda badan isticmaalaan, gaar ahaan Ragga.

Wuxuu qofku marka hore isku dayaya oo si dareen la'aan ah u baranayaa Balwadaas; taas oo ay ku sababayaan arrimo kala duwan oo ay ka mid yihiin inuu qofkani balwadan ku bartay si kedis ah oo aanu filayn, asxaabtiisa oo lahayd balwadaasina saamaysay amaba se uu isagu fikir khaldan ka qaatay, oo

ah inuu bido qayb ka mid ah nolosha inay tahay balwadani oo shaqsiyadiisa wax ku soo kordhinaysa, ama uu u bilaabay isaga oo bidaya miciin uu ku ilaawo murugooyin iyo dhacdooyin xanuun badan oo noloshiisa mar soo maray; taas oo uu markii danbena is arkay isaga oo dhex dabaalanaya badwayntii Balwadaha oo qabatimay!.

Dadyowga qaar waa kuwo og dhibta ay ku hayso balwadan ay iyagu gacantooda iskugu hayaan laakiin waxa ugu wayn ee xidhaya ayaa ah inay aamineen inaanay iska dayn karin, iyaga oo ka tusaale qaadanaya dhawr jeer oo ay isku dayeen inay iska daayaan balse ay ku guul daraysteen oo ay is arkeen iyaga oo halkii uun ka miisay!.

Kuwo kalena waa kuwo aan dareensanaynba dhibta balwadani ku leedahay oo moogan, balse haddiiba ay ogaan lahaayeen qaarkood ay ku sababi lahayd inay iska daayaan.

Halka kuwo kalena ay yihiin qaar la qabatimay oo sidii ay waxan ula qabsadeenba ku dareemaya raaxo iyo degganaan ay ka helaan isla balwadahan, marka ay isticmaalayaan. Kuwaas oo aqbalay xaaladan ayna adag tahay inay ka baxaan haddiiba ay isku dayaan inay ka bedelaan hab dhaqankoodan; jahawareer ku dhacay daraadii.

Haddaba haddii uu jiro hab dhaqan noloshaada saamayn taban ku leh oo aad rabto in aad badasho, waxa aad u baahan tahay in aad badasho Hab-fikirkaaga, kaas oo sababaya inuu is badalo hab-dhaqankaagu taas oo iyaduna horseedayna in aad hesho natiijo ka duwan dhammaan natiijooyinkii hore oo dhan.

Waxa ugu qiimaha badan ee aad u baahan tahay si aad u bedesho hab-dhaqankaagu waa JOOGTAYN aad joogtayso ficilka iyo fikirka aad ku badalayso hab-dhaqankaaga shaqsiyeed.

Qof kasta oo inaga mid ahi waxa uu la tacaalayaa qayb ka mid ah isaga oo ah habdhaqankiisa, kaas oo uu rabo inuu wax ka badal iyo kaabis ku sameeyo.

**Tixraacyo: Why we do what we do, book by Edward L.Deci.  
Unlimited Power, by Anthony Robbins**

## **Qodobadan iga gunud**

Si aad u samayso isbadal nololeed wanaagsan waxa aad u baahan tahay:

- In aad naftaada ka nadiifiso xumaanta xidhiidhka aad Alle la leedahayna xoojiso
- In aad maskaxdaada u diyaariso isbadal si uu jidhkaaguna u sameeyo ficil
- Ka warqab nafeed si aad u baraarugto una xaqiiqsato awooddaada iyo qiimahaaga nafeedba
- Baahi isbadal si aad isku bedesho  
In aad samaysato Istiraatajijiyad aad ku gaadho hadafkaaga  
Iyo in aad la timaado samir si aad u joogtayso hawlgalkaaga.

## **ODHAAYADA IYO XIKMADAHAA XAMSE TUDHAALE**

1. Hankaagu wuxuu ku sidkan yahay waxa aad inta badan ku fikirto, kaas oo noqda mid niyadaada daga oo muddo yar ka dibna isku bedela hadal iyo ficil wada socda.
2. Noloshii markii ay Dadkii ka weeciyeen jidkii Alle ugu talo galay, waa kuwaas kala kulmay jahawareer iyo qas Dunida ka taagan oo cid walba saameeyey.
3. Waxaan aaminsanahay 80% in qofka noloshiisu ay ku xidhan tahay isaga, horumarka iyo waxa uu rabana ay isaga ka imanayaan, sidaas si la mid ahna burburka mustaqbalka qofku ay isla habdhaqankiisa nolosha uu ku wajahayo ay ku xidhan tahay.
4. Qofka aadka caadifiga u ah waa ka ugu dhaawaca badan bulshada dhexdeeda.
5. Guushaadu waxay dhabowdaa  
Markaad Geed u hadhsan waydee  
Garaadkaaga iyo aad maanka  
Ka gaajooteed Guclayse  
Guullena aad talada saartee.
6. Aduunyada meel walba cidhiidhi nololeed wuu ka jiraa, mana jirto meel 100% lagu garab istaagayo, adiga iyo guusha waxa idiin dhexeeyaa waa rabitaan dhab ah oo aad garanayso waxa aad u dagaalamayso dariiqa aad u marayso, qorshe cad, si farsamaysan in aad u shaqayso joogtaysana dedaalka iyo samir aad u samirto wixii ku soo mara ee dhib ah.
7. Quruxda jidheed waa mid cimrigeedu gaaban yahay oo qofka ka hor dhimata halka quruxda qalbiga oo ah halka ay ka timaado tayada shaqsigu ay tahay midaan duugoobayn oo qofka la dhimata.
8. Guushu dhaxal ma laha waxayna gacanta ugu jirta oo kasbada hadba kuwii ku dedaala ee maskax, maal iyo muruqba u hura.



9. Hab-fikirku waa hagaha qofka, badal hab-fikirkaaga si uu hab-dhaqankaaguna isku badalo.
10. Noloshu way adag tahay, waxaana ka guulaysta kuwa wax ka barta si farsamaysana u shaqeeya ee aan is dhiibin.
11. Ka bax aagga raaxada naftu ku dareemayso si aad u noqoto mid hela oo ka dhabeeya heerna ka gaadha hanka uu rabo.
12. Waxa lagu kala saaro matalida uu qof matalayo hal-abuur aan dhab ka ahayn iyo mid ka dhab ah waa Saamaynta, haddii qofkaasi hal-abuurkaas saamayn uu ku yeesho waa ka dhab.
13. Hab-fikirkaagu waa waxa ugu weyn ee dhib kuu gaysan kara, waayo waxa aad adigu ku fikirto ayuun baad samaysaa oo ficil kuu noqda; wanaag iyo samaanba.
14. Badal habka aad u fikirayso iyo waxa aad ka fikirayso si aragtidaada nololeedna isku badasho; ficilada aad samaynaysaana u noqdaan kuwo wanaagsan oo midho dhal fiican leh.
15. Caawi inta aad awoodid dadka kaaga baahan, ku noolooow nolol aan xaasidnimo wehelin, cidnaba caloosha ha ku haysan qofka aad is fahmi waydaana dulmi iyo daandaansi kala durug oo noloshaada ka saar, ixtiraam cid walba kana fogoow isla waynida, ha ku mashquulin qayrkaa ee ku mashquul naftaada. Cid walba wanaaga la jecloow, laba wajjilayntana ka fogoow, cidna ha ku khasbin inay kula joogto ee ku dedaal inaad mar walba ahaato mid wanaaga ku dedaala, ogoow in aanad dadka oo dhan wada raali gelin laakiin aad wada ixtiraami karto, kana maaran ciddii kaa maaranta.
16. Qalbiga aan dareemin qiimahaaga qofnimo markaa uu kula joogo, waxa uu gartaa qiimahaaga marka aad ka jaqaafiso ee aad ku banayso booskii aad ugu jirtay, cid u buuxisana uu waayo.
17. Cidna ha kala bakhaylin aqoonta aad leedahay, ku caawi cid kasta oo kaaga baahan.
18. Ma jiro qof ku joojin kara inta ay naftaadu ku joojiso. Qof walba oo aan isbedel hore u socod samayn waxa ugu wayn ee haystaa ah naftiisa, haddii uu qofku naftiisa ka guulaysto waxa hubaal ah inuu gaadhay guushii ugu muhiimsanayd noloshiisa.

19. Qof kastaba wuxuu ku tashado wuu helayaa haddii uu dedaalkiisa la yimaado.
20. Maalinta aad ka caajisto in aad wax ka barato noloshaada ee aanad dabaqin wixii aad baratayna, waa maalinta kuugu horaysa jahawareerka noloshaada.
21. Nolosha waxa qaabeeya kuwa maankoodu xorta ka yahay guumaysiga maskaxeed.
22. Dadka qaarkood waa kuwo kaga mashquula waxyaalaha ka dhacaya hareerahooda (Deegaanka ku xeeran), in ka badan intii ay ku mashquuli lahaayeen xaaladahooda shaqsiyeed, taas oo ka lumisa indho ku haynta arrimahooda shaqsiyeed.
23. Bal u fiirso, dadka ku mashquula dhaleecaynta iyo wax ka sheega qayrkood; waa kuwo ka mashquuley naftoodii oo hoosayn ku nool. Tani waxa ay la mid tahay qofku marka uu meel jara ka sii dhacayo waxa uu tiigsadaa waxa ugu dhaw ee uu bidayo inuu xejisan karo, sababta ugu wayn ee ay dadyowga qaar ugu mashquulaan qayrkood ayaa ah inay yihiin kuwo dib u socda.
24. Hankaagiyo Himiladaada  
Haddii aad u dhabar adaygto  
Hubaal waad heli kartaa
25. In aad ka soo baxdo waajibkii Alle ku faray, waxay muujinaysaa in aad fahantay sirta dhabta ah ee ka danbaysa muddada gaaban ee aynu ku dul nool nahay Aduunka.  
Urusiga shilimaad iyo ka daba dhaca dhaldhalaalka Aduunku yuu ku seejin noloshii dhabta ahayd
26. Nolosha waqtigan aynu nool nahay haddii aad tashan waydo, ogow inaad helayn cid kuu talisa!
27. Nolosha waqtigan aynu nool nahay haddii aad tashan waydo, ogow inaad helayn cid kuu talisa!
28. u shaqee si farsamaysan si aad degdeg ugu gaadho hadafkaaga.
29. Waqtigani waa mid ka mid ah waqtiyadii ugu adkaa nolosha aadamaha gaar ahaan dhinaca nolosha, siyaasadda iyo waliba dhanka

waxbarashada.Dadkii waxay noqdeen kuwo ku qarqoomaya noloshan jahawareersan oo afkii juuqda gabay, kuwo kalena qaylo iyo cabashay kaga hadhay, halka.qaar kalena baaxadagayaan, Allow ummadaada u gargaar oo xaqqa ku sug. Isbadalo hor leh ayaa laga yaaba inay ku dhacaan siyaasada Dunida oo ay yeelato waji aad uga duwan kan imika.

30. Ficilku marka hore maskaxduu ka fulaa
31. Guushadu waxay ku tustaa inta Taageerayaal ee aad leedahay halka Guul daradaadu ku tusto inta Tiir ee aad leedahay.
32. Inta dedaal ah ee aad nolosha gashato ayuun baad heshaa maxsuulkeeda.
33. Xaqiiqadu waa wax aad in badan iska indha tiri karto laakiin aanad dhaafi karin marka aad la kulanto ilaa aad rumaysato oo aad xalkeedana hesho
34. Nolol qurux badan haddii aad rabto marka hore dhadhami qadhaadhkeeda.
35. Iskama indho tiri karno xaqiiqada ah inay dunidu ku dhawaatay dhammaadkeedii laakiin haddana waxa qasab ah inaynu u fikirno hannaan togan si ay acmaasheenu u noqdaan kuwo wanaagsan.
36. waligaa iska ilaali in aad ku noolaato xusuusihii xanuunka lahaa ee aad soo martay, haddii kalena xasuustoodu ha kuu ahaato cashar aad wax ka baratay oo aanad mar danbe ku dhici doonin.Noloshaadii shalayto joogtadaada maanta ayaa ka muhiimsan,.
37. Garashiyo dedaal baa Dadyowga is dhaafsha
38. Guushu Dhaxal Ma Leh
39. Waqtiyada qaar way dhacdaa in aad ka gaabiso sidii hore ee aad ahayd, tamar ahaan iyo wax soosaar ahaanba, laakiin haddii aad taqaan sidaad naftaada ugu soo celin karto wadiiqada waa hubaal inaad horumar samaynayso.
40. Soo dhawayso kuwa qiimahaaga garanaya ee ku faraxsan inaad noloshooda ku jirto, kana dheerow kuwa aad culayska ku hayso; cidna ha ku khasbin in ay kula joogto waayo geedkuba caleemihiisa qalalay wuu daadiyaa waxaanu la soo baxaa kuwo cusub.

Xusuusihii ku soo maray isku day inaad wax ka barato, Addoona ha u noqon xusuus ku niyad jabisa oo kugu soo noqnoqota kana maaran wixii kaa maarmaba.

41.       Hablaha qumanee Hargaysa  
Horyaalkiyo waa haldoorka  
Hablaha geeskiyo Dalkeena  
Hankooduna uu sareeyo  
Hubqaadkiyo hannaan wanaaga  
Sharaftiyo haybadooda  
Ninkii hantaybaan hilmaamine  
Hogol iyo waa hir dooglee  
Halyeey kaabooyin deeqsan  
Hankiisana dhisa rijaalka
42.       Qiimahaaga garasho ayaa ka qaalisan qaradaada jidheed
43.       Mararka qaarkood inaga oo ku fikirayna waxaan qiimaheena  
qofnimo u qalmin ayuu Alle inoo dooraa wax inoo qalma oo qiimo leh.
44.       Duni waxaynu joognaa  
Dulmigu dhex jiifoo  
Damanuhu ka taliyoo  
Doolarkuna yahay nolol  
Danaysiguna ku badan yahay  
Dacar lays waraabshoo  
Isku damqashaduna Ay tahay  
Midaan cidiba doonayn  
Miskiikuna daldalan yahay
45.       Dugsiga ama Jaamacada ugu wanaagsan ee aad wax ka baran  
kartaa waa Noloshaada.
46.       Qorshaha noloshaadu  
qumani u fikiriyo  
qumaati u joogtayn  
Marnaba kama maarmo

47. Gabadha iyo Wiilka xirfadaha badan leh abidkood waa kuwo cisi iyo sharaf ku noolaada qayrkoodna aan hoorsan, Dunidana meel kasta oo ay tagaan ku noolaan kara.
48. Haddii aad baddali karto noloshaada kuwa kale noloshoodana waad baddali kartaa
49. U diyaar garow nolosha dhibteeda iyo dheefteedaba, iska ilaali niyad jabka aan ka soo kabashada lahayn, aaamin in Alle (SWT) wixii uu kuu qoray aanu ku dhaafayn, wixii ku dhaafana iska ilow oo casharo ka barro; laga yaabaa in Alle kuu soo wado wax ka qiimo badan wixii ku dhaafay.
50. Xaq baad u leedahay in aad noloshaada ka saarto qofkaan kula jaan qaadi karin kuna soo darto qof kula jaan qaadi kara oo qiimahaaga qirsan.
51. Xaq baad u leedahay in aad noloshaada ka saarto qofkaan kula jaan qaadi karin kuna soo darto qof kula jaan qaadi kara oo qiimahaaga qirsan.
52. Haddii aad gabadh ama wiil ku jeclaato quruxda sawirradiisa ama sawirradeeda waxaad ku nici xaqiiqadiisa ama xaqiiqadeeda marka aad u dhaadhacdo noloshiisa ama nolosheedana wax badan oo aanad ka filayni ay kaaga soo baxaan.
53. Ku noolow noloshaada cidnaba ha u ogolaan inay kaa kharribto Farxadaada
54. Wax walba wuu qurux badan yahay ama wuu fool xun yahay marka aad caadifad iyo laab-lakac ku sugan tahay, se xaqiiqadu waxay soo baxdaa marka aad xaalad dhexdhexaadnimo ku eegto.
55. Wax i dhaafay uma jabo  
Waxaan tiigsadaa samir  
Filashadaydu waa khayr  
Waxaan baafiyaa guul.
56. Kuwo badan oo inaga mid ah, waxa ugu wayn ee ugu wacan inaanay isbadal wanaagsan dareemin oo ay mar walba guul darooyin la kulmaan; waa in aanay noolayn nolol soo jeeda oo aanay noloshooda xisaabsan wax kasta oo soo gala iyo wax kasta oo ka baxa. Aqbal

noloshada masuuliyadeeda in aad adigu iska leedahay, haddii aanad adigu isku talin filo go'aano aanad mahadin.

57. Nooloow nolol miyir qabta oo soo jeedda
58. Sidani waa siday i bartay noloshu: Dedaal la'aan midho dhal ma imaado, dhabar adayg la'aana gaadhi maysid guul, isku day la'aana waxba baran maysid.
59. Marka aad ka baydho nidaamka Alle kuugu talo galay in aad u noolaato ayaad dhadhamisaa macno darrada nolosha.
60. Way dhacdaa oo dhammaanteen waynu murugoonaa waayo waxaynu leenahay qalbi, waana mid ka mid ah sunaha nolosha inuu qofku murugoodo, laakiin habka aynu ula tacaalno ee aynu iskaga baabiino xanuunka murugada inagu keenay ayaynu ku kala duwanahay, qaarkeen waa kuwo ay ku qaadato waqti dheer inay ka soo kabtaan murugadaas kuwo kalena waa kuwo muddo gaaban ku soo afjara murugadooda oo dib u soo ceshada badhaadhahooda nololeed.  
Faqriga labadaas u dhexeeya ayaa ah indhahay ku eegaan waxa sababay murugada iyo siday uga fal celiyaan.
61. Caqabaduhu nolosha ka dhammaan maayaan adigu se laba doorasho ayaad haysataa, in aad cabato oo aad istaagto iyo in aad calool adaygto oo aad xalliso is dhiibkana iska xaaraantinimayso.
62. Carqalada Guurka waxa aad kaga guulaysan kartaan go'aan qaadasho cad, iyo badheedh qorshaysan oo aad isku waafaqdaan, Illaahayna la kaashataan.
63. Wixii aad waqti iyo dedaal galiso ayuun baad midhihiisa goosataa
64. Guul darradu maaha carqalad ee waa natijada ka soo baxda khalad aynu galnay, kaas oo u baahan inaynu wax ka barano; kuna dhisno mustaqbalkeena.
65. Joogtaynta Ayaa ka Muhiimsan Jibbada
66. Ha Noqon dulmanaha Caqabadihiisa Ee Noqo dulmaraha  
Caqabadiisa
67. Hillaadiyo arag fogaalka  
Hankaaagiyo himiladaada

Hadii aad udhabar adaygto  
Hubaal waad heli karta!!

68. Taariikh ayaad samayn kartaa!!

69. Mararka qaarkood waad qirootaa marka aad dib u yar eegto dhawr sano ka hor sidii aad ahayd, dhacdooyinkii kugu xeernaa, dhibaatooyinkii ku haystay, qaab nololeedkaagii, asxaabtaadii, deegaankii aad ku noolayd, hankaagii iyo himiladaadu intii ay ahaayeen, aragtidaadii nololeed, halka aad nolosha ka taagnayd, hab-fikirkaagii, Waxyaalihii aad wax ku qiimayn jirtay, wixii aad necbayd, wixii aad jeclayd, sidii aad u labisan jirtay, sidii aad u dhaqmi jirtay, caadooyin maalmeedkaagii , kalsoonidaadii, garashadaadii, aqoontaadii ,sidii aad u hadli jirtay iyo maanta sida aad tahay haddii aad ka kor martay halkii waagaas tagtayd iyo haddii aad wali la tacaalayso natiijadii xumayd ee aad kala kulantay dhammaan hawlgal nololeedkaagii hore. Macno ma laha taariikhdaadii hore haddii ay ahayd mid wanaagsan ama xun, se waxa muhiim ah in aad qaabayso, qurxiso oo aad qorshayso noloshaadan imika aad haysato si mustaqbalkaagu u noqdo mid kuu ifaaya oo aad ku raaxaysato Aakhiraadada danbe iyo Aduunkaagaba. Kuwii kaa horeyeey ee guulaystay waxay soo mareen noloshii aad soo martay mid ka qadhaadh iyo tan aad ku jirto oo kale, se waxay ogaadeen kuna qanci waayeen inay hooseeyaan, ka bacdi tartankii nolosha ayay galeen waxayna sameeyeen taariikh, garoonka tartanka albaabkiisu waa mid furan inta aad nooshahay ee ha dayicin. noloshaadu waa farxshaxan, adiga ayay kugu xidhantahay in aad dumiso oo aad fool xumayso ama se aad dhisto, qurxiso oo aad qiimo u sii yeesho.

70. Waxa macnaha kuu sameeyaa waa tayadaada shaqsiyeed

71. Waxa aad macno yeelataa marka aad noloshaada macnaheeda fahanto; awoodahaaga gudeedna toosiso, kana shaqaysiiso

72. Dhacdo kasta oo xanuun badan ama farxad badan oo noloshaada soo martaa waxay ku danbaysaa sheeko.

73. Hantidaada gudeed waxa ka mid ah:

Hab-fikirkaaga, Go'aankaaga, Hal-abuurnimadaada, Hogaamintaada, Aaminaadaada, Hankaaga, Kartidaada iyo Kalsoonidaada.

Intuba maaha wax ay indhuhu qaban karaan se qalbiga ayaa dareema natiijadoodana waa la arkaa.

74. Da'daada bal xisaabi, inta kuu hadhay garan maysid; se waxaad garan kartaa inta aad soo qabatay intii aad jirtay.  
Is waydii ma u dhigantaa hawsha aad qabatay iyo halka aad soo gaadhay da'daada?
75. Waxqabadkaaga maantu waa ka aad barri taariikh ahaan aad ku meel mari karto haddii aad sii noolaato ama aad dhaxal ahaan uga tagi karto haddii aad dhimato!.
76. Tayada noloshaadu waxay ku xidhan tahay Tayadaada shaqsiyeed.
77. Haddii aanay baahida gaadhitaanka hankaagu ka waynayn carqaladahaaga, waligaa guulaysan maysid.
78. Ammaan ugama baahnid dadka haddii ay daacad kaa tahay shaqadaad dadkaaga u hayso, kaliyaata waxaad u baahantahay inaad Illaahay abaal marin kaga doonto; taasaa If iyo Aakhiraba ku anfacaysa.
79. La'aantood noloshu qiimo may yeelateen!  
Mar waa Hooyo dhibtay inala soo martay aynu garanayno  
Mar waa Walaalo siday inoo dhawrto garanayno  
Marna waa Xaas dheelitirka nolosha inala wadaagta.
80. Haddii aad leedahay Han bilaa qorshe ah, wax walba oo lagu sheego qorshuu kuu noqon.
81. Garwaaqsiga qiimahaaga Nafeed, Hal-abuurnimo, Awoodeed iyo Cilmigyeedba; waxay ku dhaxalsiiyaan in aad ku shaqayso oo aad ka faa'idaysato ugana faa'idaysato inta kugu xeeran.
82. Isku filaansho dhaqaale in aad gaadho waa quruxda nolosha.
83. U Hiili Naftaada Oo U Hagar Bax Hankaaga, Heer sarena gaadhsii
84. Xawaaraha Guulahaagu waxay dhaawac gaadhsiiyaan cadawgaaga, waxaanay farxad galiyaan inta samaha kula jecel.
85. Ha ka baqan in aad samayso tijaabooyin, sababtoo ah tijaabo kasta waa fursad aad wax ku baran karto.



86. Noloshu waa mid aan la hubin oo khataro badan, taas oo ay ku guulaystaan kuwa Alle talada saartay ee shaqo joogto ah la imid, samirna ku ladhay.
87. Hankaaga waad gaadhi kartaa haddii aad dul u leedahay.
88. Naafanimadu waa ta caqligee maaha ta cuduuda
89. Ka warqabka nafeed waa furaha fahanka iyo aqoonsashada awoodda iyo diciifnimada qofka.
90. Hanashada hadaf kasta hawl baa ka horaysa
91. In badan oo qayrkaa ka mid ahi way tashadeen oo aayahoodii nololeed ayay meel mariyeen, kuwo kalena waxaabay la liitaan hagardaamooyinka ka soo gaadhay waayahooda, waxaanay isku qanciyeen inaanay meel loo dhaqaaqaa jirin. Xal maaha in aad sugto oo aad rejayso isbadal kugu imanaya se waxa xal ah in aad adigu rejadaada gacanta ku samaysato oo aad Allena talo
92. Si kasta oo aad u guul daraysato haddii ay rejo kuu muuqato, waa hubaal in aad guulaysanayso.
93. Badal dariiqa aad hankaaga u marayso haddii uu raf noqdo oo aad hesho dariiqooyin kale oo ka fudud oo ku gaynaya.
94. Haddii aad hankaaga la gabato ogoow in kalsoonidaadu diciif tahay. Dhis kalsoonidaada ka hor hankaaga, waayo qof kalsooni leh ayaa han yeelan kara.
95. Dhaleecaynta ka daa nolosha intaad maal gashato uun bay ku siisaaye.
96. Hanashada guushaada Aduun iyo Aakhiraba waa mid ku xidhan dedaalkaaga iyo talo saarashada Alle (S.W.T)
97. Noloshuba qorshiyo  
qaabayn mug wayniyo  
Kalsoonidoo la quutiyo  
Kama hadho is qiimayn
98. Si kasta oo ay noloshu u adagtahay qof kula jaan qaadi kara haddii aad hesho nasiib ayaad leedahay, waxa aanad ka sii nasiib badan tahay in aad dareento qofkaas oo aanad dayicin.

99. Dedaal iyo Doonis xoogan oo adkaysi leh ayaa lagu hantaa hankaaga
100. Noloshu waa inta aad ku maalgashato dedaal farsamaysan oo aan cabsi lahayn.
101. Cid walba oo kuu dhoola cadaynaysa;kuuna muujinaysa wanaag, ha u qaadan nasteexaaga. Waxa jira kuwo marka aad ka fogaato ama ka qarsoonto kugu sameeya wax aanad waliga ka filanayn inay kugu sifeeyaan ama kaa sheegaan, marka ay hortaada joogaana kuu sameeya wanaag aan qalbiga jirin.
102. Kalsooni, Hal-adaygnimo, Hiraal dheeri, Hanwayni, isbadal, ku dhac iyo kasbashada quluubtu waa dariiqa guusha kasmaalka ah ku dhisan.
103. In aad u tashato aayahaaga nololeed ee imika iyo mustaqbalkuba adigay waajib kugu tahay, waalidkaa wax walba ha ka sugin waayo iyagu korintaadiibay ku soo daaleen.
104. U samir wixii u qalma qiimahaaga qofnimo, kana samir qiimo tirayaasha noloshaada.
105. Doqoniimo waxa kuugu filan in ay caqliyadaada cid ku ciyaarto oo aad waliba ku daawato.
106. Han la'aani waa nolol xumo
107. Haddii aad rabto maskax xog badan; wax akhri, haddii aad rabto jidh firfircoon oo awood leh; caafimaadkaaga ka shaqee, haddii aad rabto inaad gaadho hadafyadaada nolosha; dhis kalsoonidaada.
108. Carqaladuhu nolosha kama dhammaadaan laakiin xal lagu dhaafo ayay leeyihiin
109. Cidna ha ka sugin caawimaad ka horaysa waxqabsigaaga.
110. Samirkuba sababta uu ahmiyada intaas leeg u yeeshay baa ah, adoo wax qorshaystay inaad la waydo oo uu qadar ku dhaco, deetana aad ka samirto oo aad yaqiinsato inuu Qadar dhacay se aad adigu dadaashay.
111. Feejignaantu waa qayb ka mid ah nolosha
112. Haddii aad kalsooni iyo hal adaygnimo ku qaabisho hankaaga, waa hubaal inaad ka gun gaadhayso maalin uun.

113. Noloshu maaha ciyaar  
Naxli iyo maaha xumaan  
Naruuro Ilaahay baxshiyo  
Naq iyo Nuxur hooray weeyaan.
114. Dunibaynu joognaa
115. Dadnimadii irdhawdoo
116. Dammiinkuna sareeyoo
117. Maxastii dab lagu guray
118. Geesinimada lagu sheegayaaba waa ku dhac inaad yeelato.
119. La talaabso ciddii u qalanta la jaanqaadka noloshaada, kana maaran ciddii fahmi wayda qiimahaaga.
120. Qiimahaaga Garasho ayaa ka qaalisan qaradaada jidheed
121. Cidna ha ku xukumin aragti aad aragtay oo kaliya ama se sheeko lagaaga sheekeeyey, laga yaabaa marka aad la dhaqanto ee aad la kulanto inaad naftaada ku canaanato wixii ay ka filanaysay iyo xukunkeediiba, samaan iyo xumaan kay doonto ha noqotee!
122. Ruuxda oo ku bukoota ku xidhnaanshiyaha Alle ayaa lagu daweeyaa.
123. Wax i dhaafay uma jabo  
Waxaan tiigsadaa samir  
Filashadaydu waa khayr  
Waxaan baafiyaa guul
124. Han kastaaba inta uu leeg yahay ayay hagar daamadiina leeg tahay
125. Fikirka iyo falanqaynta togan ee ficilka wata ku dedaal, kana ka dheeroow werwerka, waayo maskaxduu caajis galiyaa, Qalbigana wuu diciifiyaa, Hankana hoos buu u dhigaa, hiraalkana wuu gaabiyaa.
126. Dedaalka, Dhabar adayga, Deeqsinimada, Dulmi nacaybka, Dhab ka hadalka aan gabashada lahayn, ku dhaca iyo dhiirashaduba waa qaar ka mid ah astaamaha guulaystayaasha.
127. Rejo kasta oo aan laga daalin dedaalna la galiyo waa mid ku danbaysa xus iyo xusuus

128. Cidna doqon kaama dhigi karto haddii aanad adigu doqon iska dhigin
129. Jacaylka dhabta ahi maaha mid bilaa khilaafaad ah ee waa mid ku dhisan dan-wadaagnimo iyo isku tanaasul.
130. Dhallinyarnimadaadu sii joogi mayse kala hadh taariikh ku anfacda waayeenimadaada.
131. Waxaynu nool nahay nolol mooganaan ku jirto, taas oo sababtay qiimo beelka nolosheena.
132. Helitaanka hibooyinkaaga shaqsiyeed iyo tayeed ee Alle kugu galladay, waa kuwo u baahan in aad barato oo aad u fiirsato deetana ka shaqaysiiso; si aan noloshan Aduunyo wanaagyo ugu soo kordhiso taada danbena ugu guulaysato
133. Hadafkaaga Ha Ka Dhigan Dad, Ka dhigo Waxqabad.
134. Kalsoonida iyo Hawlkarnimadu waa tiirarka ugu muhiimsan Guusha.
135. Dadaalkaagu inta uu leeg yahay ayuu hankaana bislaadaa
136. Inta aad wax dhigto ayaad wax badan baran kartaa
137. Noloshu is xisaabin kama soo hadho
138. Noloshu waxa ka buuxa khataro, qofkii wax ka barta ee aan is dhiibina wuu guulaysan.
139. Ku noolow caalamkaaga gudeed, waayo dhammaan awoodadu isagay ku kaydsantahay.
140. Haddii ay maanta iyo shalay aanay waxba kuugu kala duwanayn, u fiirso ficiladaad qabanayso inay isku mid uun ahaayeen, badal habfikirkaaga habdhaqankaagaa badalmiye, ugu danbayna natiijo fiican baad heli
141. Tani waa noloshada, ku ciyaar ama ka faa'idayso; ficiladaada natiijada kuu goynaya
142. Hayaanka aad ugu jirto hanashada himiladaada iyo hankaagu waa mid hagar daamooyinkiisa wata, carqalado dad iyo duunyo ahba waad la

kulmi, se haddii aanad is dhiibin waa hubaal inaad hanan doonto  
hamigaagaas

143. U xadhko xidho qurxinta noloshaada adigoon hilmaamayn halkii  
aad ku danbaynaysay
144. U tasho dhisashada nolol qurooxoon oo aad adigu iska leedahay,  
waayo waqtiga iyo da'du maaha kuwo meel taagan; wax walbana maaha  
wax meel kaliya loogu soo hagaago waayo noloshaan ahaynba mid sugan
145. Maskaxdeena fikirka ku jira ayaa ah ka jaangooya habdhaqan  
nololeedkeena iyo ka falcelinta dhacdooyin maalmeedkeena.  
Intaynu curyaan maskaxeed nahay cagaheena ku istaagi mayno
146. Haddii aad ku dhac iyo ku dhiirashaba leedahay, carqaladuhu  
maaha kuwo ku joojin kara
147. Ku hawlgal Qalbi aan quus aqoonin, Awood aan diciifnimo ku  
nagaanin iyo Han aan hoosayn aqbalin.
148. Qofbaa la xushaa noloshaada Qiimiyo qurux kuula yeela
149. Kalsooni la'aanteed ma noolaan kartid nolol xor ah
150. Isfahamka dareen iyo habdhaqan waa ka jaangooya xidhiidhka  
nololeed ee aad qof wada yeelanaysaan
151. Noloshaada oo aad si dhab ah ugu fiirsato iyo dhacdooyin  
maalmeedkaaga oo aad wax ka barato, waa bar bilowga baraaruga  
nafeed iyo nololeedba.
152. Intaan cidlo kuu fadhiistay  
Maxaan kuu cugay hankaygoow  
Intaan hurdo kaaga caagay  
Intaan caqligayga tuujay  
Maxaan cagahayga maalay
153. Talo saarasho Alle iyo hawl karnimaa lagu meel maraa, Illaahay ma  
hoojiyo Addoon talo saartay si adagna u shaqeeeyey
154. La jaanqaad ciddii u qalanta ku nagaanshiyaha noloshaada
155. Noloshu way socotaa, ha sugin natiijo ku raali galisa ee adigu qaad  
ficilo wanaagsan oo aad ku hesho natiijooyin wanaagsan.

156. Noloshu waa jihaad jaanisyadiisa wata
157. Xikmadu waa hadiyad ay helaan inyar oo ka mid ah dadku; taas oo uu Alle ugu deeqo badh Adoomihiisa ka mid ah.
158. Noloshu waxay u baahantahay samir iyo dhabar adayg
159. Iska jir intaad nooshahay, nolol bilaa cibaado ah, nolol bilaa hadaf ah, nolol ka madhan daacadnimada, nolol ay ka buuxdo guul wadayntu iyo nolol wada war-war iyo walaac joogto ah leh
160. Waxaynu ku khasaarno inta badan ee aynu ku wayno qaybo ka mid ah nolosheena ayaa ah, inaynu iska dhex aragno nolosha dadyow khasaaray oo quus istaagay, taladoodana ka qaadano, taas oo hoda in badan oo inaga mid ah.
161. Guusha aad rabto in aad ficil ku gaadho, waxa ka horaysa in aad maskax ahaan isku diyaariso oo aad aaminto in aad qaban karto oo aad gaadhi karto.
162. Fikirka iyo Aaminaada ayaa ka horeeya ficilka
163. Dunidaba dad baa jira ku bukooda khayrka!
164. Si qoto dheer ugu dhaadhac qalbigaaga iyo Ruuxdaada, dayday xaqiiqada cida aad tahay iyo hibooyinkaaga, dareen oo garawso nimcooyinka Alle kugu manaystay. Xasuuso guuldarooyinkaagii iyo guulahaagii aad la kulantay intii aad noolayd, si aad uga barato khibrado uguna dabaqdo noloshaada.  
Mar kasta oo aad ka soo fogaato deegaankaaga gudeed waxa kugu dhacaya diciifnimo shaqsiyeed, caajisnimo, kalsooni darro iyo wax soo saar la'aan joogto ah, dhiirigalintii iyo xamaasadii naftaada ku lammaanaydna hoos ayay u dhacaysaa. Mar kasta dib u istaadh oo wax ka badal ku samee noloshaada, waxna ku soo kordhi nolol maalmeedkaaga, hal caado ah oo wanaagsan oo aad ku soo kordhiso noloshaada ayaa saamayn togan ku yeelan karta noloshaada. Sidani waa mid ka mid ah siyaabaha lagu helo cida aad tahay iyo hibooyinkaagaba
165. Go'aan qaadasho ficil lagu daray oo joogtayna lagu ilaaliyay waa ta dadkaba is dhaafisay. Inta aad dariiqa kasbashada guushaada socoto, waxa hubaal ah in aad la kulmayso carqalado kala duwan oo iskugu jira

dad iyo duunyaba, kuwaas oo mar walba isku dayaya in ay diciifiyaan hankaaga.

Carqaladaha noocan oo kale ah waxyaalaha ugu muhiimsan ee lagaga gaashaaman karo waxa ka mid ah, In aad dhisto oo aad mar walba cusboonaysiiso kalsoonida aad ku qabto naftaada, taas oo kuu sahlaya in aanay saamayn kugu yeelan ereyada ka soo baxaya afka cadawgaaga iyo in aad muujiso karti iyo daal oo aad Illaahayna talo saarato.

166. Xawaaraha horumar ee aad ku soconaysaa waxa uu ku xidhan yahay dadaalka aad galiso, go'aankaaga, fulintaada iyo talo saarashada Alle (S.W.T).
167. Cidna ha uga daba fadhiisan hanashada hadafkaaga, hayskuna mashquulin dadyowga kugu mashquulsan; waayo waxay kugu lumiyeen wixii u qaalisanaa hanti ay haysteen oo waqti ah
168. Marka kasta oo aad kalsoonidaada iyo go'aan qaadashadaada sii xoojiso, waxa hubaal ah in aad guulo hor leh gaadhi karto
169. Naftaada horumarkeeda  
Hayaankiyo nolol wanaaga  
Hankaagiyo himiladaada  
Humaagyada kuu ifaaya  
Haddaad hilinkooda raacdo  
Daryeesho hanashadaada  
Hubaal waad gaadhaysaaye  
U xidho heensaha waqtiga
170. Kalsoonidu waa nolol, noloshuna waa kalsooni; heerkaaga kalsooni inta ay leegtahay ayay talaabooyinkaad nolosha qaadaysaana ku xidhan yihiin.
171. Noloshu waa inta aad ku dhac yeelato ee aad tijaabiso waxna ka barato.
172. Tayada shaqsiyeed ee qofka; ayaa ah ta meeqaamkiisa kor u qaada
173. Noloshu waa inta aad wax ka barato khaladaadkaaga ee aad saxdo

174. Ku soco hillinka guushaada, carqaladahana ha u ogolaan in ay ku joojiyaan; dadyowga maanka gaabana ha ka aqbalin in ay hoos u dhigaan hankaaga
175. Mar kasta oo aad ku xidhanto caalamkaaga gudeed, ka warqabka naftaadana xoojiso, waxa aad awood u yeelanaysaa in aad si fiican u fahanto naftaada. kana bogato; heerkaaga hal-abuurnimo iyo dhiiranaana kor u kacaan.
176. Ku noolow noloshaada oo ha joojin hore ugu socodka guushaada
177. Laf dhabarta cilmigu waa baadhis, Akhrin iyo dabaqid.
178. Noloshu kuuma saamaxayso inay ku sugto, ogoow inta aad ku maqantahay xusuustii shalay waxa ku dhaafaya dhadhanka nolosha waqti xaadirkan.
179. Baaxa dagga waayaha iyo waqtiyada is laba rogaya, haddii aad ka dhaxasho uun caloolyow iyo xusuuso tagay, waliga guul gaadhi maysid
180. Si aad noloshaada ugu badasho mid wanaagsan, waxa aad u baahantahay ku cibro qaadashada dhibaatooyinkii ku soo maray
181. Horumarka noloshu maaha wax iska yimaada, ee waa wax dadaal aan is dhiibis lahayn iyo kasbasho aan cabsi lahayn ku yimaada; talo saarashada Allena ku kaab gaadhista hankaaga; kana fogoow Han god ku ridi kara noloshaada danbe ee Aakhiro
182. Hadafka aad doonayso in aad gaadho si aad ugu guulaysato, waxa aad u baahantahay in aad ku wajahdo talo saarasho Alle, Dhabar adayg, Maskax furan oo wax falanqayn karta, Qalbi awood leh, Qorshe cad iyo karti jidheed.
183. Indheer arag haddii aad tahay, ha u jabin indhaw araga!
184. Dadka intooda ugu badani waa kuwo aan ereyo ku cabiri karin dareenkooda nololeed, haddii aad awoodo in aad dareenkaaga nololeed ku cabiri karto qoraal ama kalmado afkaaga ka soo baxaya, waxa aad tahay qof dardar galin kara nolosha dadyow badan oo kale oo rejo beelay.
185. Weligaa ha noqon qof ku riyooda waxa uu rabo ee noqo qof rejeeya waxa uu rabo. Waayo markaad riyooneyso waa xilli uu maqan yahay caqligaaga iyo ruuxdaaduba oo aanad ahayn qof soo jeeda, laakiin rejada



waxaad sawirataa. adiga oo soo jeeda oo miir qaba, waana sawir ku hor  
imaada adiga oo fayow laakiin u baahan uun inaad ficil samayso aad ku  
gaadho rejadaas. waayo noloshu maaha riyo ee waa rejo

186. Intaynu Aduunyada ku dul noolnahay, waynu jabnaa oo waynu  
jarmaadnaa laakiin waxa macno wayn ino sameeya waxaynu qabsanay  
intaynu jirnay.
187. Baahida Guusha Aduunyo maaha mid dhammaata ilaa laga god  
galo.
188. Xaq uma lihid inaad hesho natiijo aad ku faraxdo, adiga oo aan  
dhadhamin xanuunka dadaalka aad samaysay
189. In aad garanayso oo ay kuu cadahay, habkii iyo hanaankii aad u  
qaadi lahayd tallaabada aad ku gaadhayso hankaagu; waa astaan lagu  
garto qofka hankiisa ka dhabayn kara
190. Xamaasadu haddii ay kaa dhimato, ogoow in taayiradii hankaaga  
aad ku gaadhi lahayd banjareen!!.
191. Dab kastaaba inta uu xaddigiisa heer kul yahay ayuu waqtiga uu ku  
bisleeyo dhariga la dul saaraa ku xidhan yahay; sidaas si la mid ah qof  
walba xaddigiisa guul waxay ku xidhantahay inta uu dhiiran yahay kana  
go'antahay gaadhista hankiisa.
192. Wax walba oo aynu ficil u samayno waxa uu marka hore isaga oo  
fikira ka soo maaxday maskaxdeena, waadigaa arkay adiga oo u  
samaynaya si dareen la'aan ah.
193. Haddii aad yool leedahay waa in aad maskaxda ka soo samaysaa  
yoolkaas, oo aad aqbashaa; waayo way adagtahay inuu caalamkaaga  
dibadeed u soo baxo, haddii aanad caalamkaaga gudeed ka soo aqbalin  
marka hore.
194. Noloshu kama soo hadho; go'aan xoogan oo qalbiga ka soo go'ay,  
qorshe cad oo maskaxda laga sameeyey buugna lagu xardhay, shaqo  
adag iyo joogtayn aan joogsi lahayn.
195. Maalgali noloshaada, oo ku maalgali qorshe quman oo qaabaysan,  
go'aan aan ka laabasho lahayn iyo shaqo adag oo aan joogsi lahayn; waa

hubaal in aad heli doonto maxsuul aad ku raaxaysato farxad, rayn rayn iyo badhaadhena aad ku dareento.

196. Halka aad maanta joogto waa maxsuulka ficiladii aad shalay samaysay; badal ficilada aad samaynayso, si aad u hesho barri natiijo ka duwan tan aad maanta haysato
197. Dad ayaa jira noloshaada ku noqda bakteeriyo dhaawici karta, kuwaas ka saar noloshaada xaq uma laha inay ku nagaadaan xayndaabkaaga nololeed ee aad adigu iska leedahay.
198. Way dhacdaa, waanay dhici doontaa in aad nolosha kala kulanto carqalado dad iyo duunyo iskugu jira oo kaa xaniba inaad guul gaadho, waxa lagu kala horumaray ka faa'idaysiga fursadaha iyo qaadashada go'aanka ugu haboon uguna macquulsan waqtiyada adag ee ku soo mara
199. Xiqdiga iyo ka xumaanta horumarka qayrkaa waxay ku baddaa inaad qaado xanuuno nafsiyeed oo dhaawaca qalbigaaga
200. Hal-abuurnimadu waa in aad xidhiidh qoto dheer la yeelato qalbigaaga iyo maskaxdaada awoodna u yeelato inaad turjumato dareenada ay kuu soo gudbinayaan kuna dabaqdo noloshaada.
201. Dhammaanteen waxaynu nahay kuwo caqli badan oo heerkooda garaadeed sarreeyo laakiin waxa iskeen dhaafiyay waa haddba sida aynu nolosha u fahano uguna falcelino, waxna uga barano dhammaan carqaladihii ina soo maray iyo kuwa inagu iman doonaba.
202. Waxaynu dhalanay inaga oo aan aqoon waxa la yidhaahdo cabsida, se muddo ka dib markii aynu kornay; duruufihii iyo dadkii inagu xeernaa waxay inagu khasbeen inaynu barano cabsida ;noqonana kuwo ka fikira cabsida mar kasta oo ay rabaan inay talaabo cusub qaadaan oo ay noloshooda wax ku soo kordhiyaan.
203. In aad cabsataa maaha macnaheedu inaad tahay fulay aan awood qalbi lahayn laakiin in aad badheedhi waydo oo aad yeelan kari waydo hal-adayg iyo go'aan cad ayaa fulaynimo ah. Ku abbaar nolosha qalbi adayg, hal adaygnimo iyo hore u socod aan hakad lahayn.
204. Rejadu runbay isku badashaa haddii aad raacdayso kana hadhi waydo adiga oo u samraya ficilna ku kaabaya, Illaahayna talo saaranaya.

205. Naftaada markaad habayso  
Nitaqaana aad u diido  
Naruurana aad la doonto  
Nuurkii noloshaad heshayoo  
Necaw baad dugaashata  
Naxliyo xumahana nacdaa  
Naq dooglena aad dagtaa
206. Haddii aanad ku dhac lahayn ma samayn kartid, calool adayga  
ayaa qiimo badan
207. Laba wajiiluhu wuxuu ku dhintaa saxaraha u dhexeeya laba wabi  
dhexdood
208. Waqtiga yara adagi waxa uu ku kala tusaa midabada dhabta ah ee  
dadyowga kugu xeeran.
209. Go'aankaagu waa dhisaha ama dumiyaha mustaqbalkaaga.
210. Dedaalkaaga maantu waa dhaxaltooyadaada barri
211. Maalintaa aad taarikhdaada qallinka aad ku qorayso u dhiibato cid  
kale, waa bilowga khasaaraha noloshaada. Aqbal masuuliyada naftaada  
iyo noloshaadaba madaxana saaro
212. Hadafka ka soo go'a qalbi xamaasadaysan, laguna qorsheeyo  
maskax daggan; joogtayna lagu sidko, waa hubaal in la gaadhi karo.
213. Daacadnimo ku dhaqan xataa haddii aanay dadku daacad kuu  
ahayn, iska saamax dadka xataa haddii aanay iyagu ku saamixin,  
qalbigaaga ka dhawr nacaybka, danbi dhaafna Ilaahay waydiiso mar  
walba.  
Aduunyada ha ka dhigan meel aanad ka tagayn; hana iloobin inay xisaabi  
danbayso noloshii dhabta ahaydna soo socoto.
214. Masuuliyada noloshaada oo aanad cidna ku hallayn, waxay kaa  
caawinaysa gaadhista hadafkaaga.
215. Masuuliyada noloshaada oo aanad cidna ku hallayn, waxay kaa  
caawinaysa gaadhista hadafkaaga.
216. Sida dabku cuntada u bisleeyo ayay shaqada adagna u bislaysaa  
hanka iyo himillada. Natijada aad helayso waxay ku xidhantahay waqtiga

iyo awooda aad galisay fikirkaaga. Si adag u shaqee Illaahayna u Mahad celi.

217. Dhallinyaro waa waqtigeenii, haddii aanad maanta ka faa'idaysan bal is waydii goorta aad beeranayso geedkii aad barri hadhsan lahayd!!.
218. Noloshuba kama soo hadho in aad hammido, deetana u dhaqaaqdo oo aad ka dhabayso hankaaga. Ha sugin in ay guushu kuugu timaado xaggan aad joogto ee raadi oo u kuur gal, samirna adeegso; waa hubaal in aad hantiyi guushee. Ka tag dhaxaltooyo loo aayo taas oo ku anfacda Aakhiradaada danbe. Xaga ugu saraysa nolosha inyar ayaa gaadha; sababtuna waa in ay badanyihiin dadka hamiya, laakiin ay yar yihiin dadka ka dhabeeya ee u hawl galaa.
219. Ku dhicista in aad ku dhiirato waxyaabaha ku cabsi galin karaa, waa qayb ka mid ah geesinimadaada aad ku wajahi karto badwaynta iyo mawjadaha nolosha ee aad dhex muquuranayso
220. Kalmad wanaagsan oo aad tidhi; taas oo saamayn wanaagsan ku yeelatay shaqsi kale, ayaa kaaga khayr badan kun kalmadood oo aad tidhi, kuwaas oo aan saamayn yeelan.
221. Dabayshu waxay ridaa geedka diciifka ah, sidaas si la mid ah waayaha qalafsanina wuxuu jilciyaa shaqsiyada diciifka ah.
222. Qof kastaa waa warshad wax soo saar, waayo qof walba waxa uu leeyahay awood uu ku soo saari karo fikrado toolmoon oo tayaysan iyo waxqabad qiimihiiisa leh; kaas oo uu ku badali karo naftiisa iyo inta ku hareeraysanba.  
Kor u qaad tayada wax soo saar kaaga si ay noloshaadu u noqoto mid tayaysan oo Aakhiradaada kuu horseedi karta Janno.
223. Haddii aad rabto in aad qeexdo hanaankaaga nololeed, dib ugu fiirso waayahaagii aad soo martay iyo sidii aad ula soo tacaashay, carqaladihii aad kula soo kulantay jidkii hayaankaaga.
224. Dhacdooyinkii Shalay ku soo maray ha ahaadaan khibradahaaga aad maanta iyo barri kaga gudbi kartid nolosha.
225. Khibrad inaad lahaataa kuma xidhna intaad jirtay ee waa intaad isku day samaysay, aadna hawl gashay, haddii cimri khibrad lagu

korodhsanayo, imisaa guyaal badan jiray;hadana aan geed waxba dhaamin.

Intaad dhallinyarada tahay istijaabi oo hawlgal halganka iyo hayaanka noloshana baashaada ka gal, awoodaadana isticmaal.

226. Cid kasta oo kuu dhoola cadanaysa ha moodin nasteexaaga
227. Talaabso intaad awoodo, taageer dadka kuu baahan, talo waydii qofkaad wax bidayso, tiigso samir, tijaabooyin samee, tirtir xumaanta intaad awoodo.
228. Wax akhrisku waa kaabaha maanka iyo maskaxda
229. Hagardaamooyinku waa hagayaasha guusheena haddii aynaan is dhiibin.
230. Mar kasta oo aad guul daraysato ha is dhiibin ee si ka duwan sidii hore u hawl gal una fikir, si aad u hesho natiiyo ka duwan tii hore.
231. Guusha Waxa iska dhala dadaal iyo dhabar adayg
232. Inta aanad hawl galin, barashada naftaada horta laga bogtaayo baryo laysku hawl
233. Tijaabo kasta oo aad samaysaa waa khibrad aad dheertahay kuwo badan oo aan tijaabo samayn
234. Inaad waynaato oo aad wax noqoto ha filan laakiin inaad wax noqoto oo aad waynaato filo; qiimahaga ayaa ka qaalisan qaradaada
235. Si aad dhib kasta uga gudbi karto ahoow qof Ku baraarugsan oo fahmi Kara waaqiciga dhabta ah ee ku xeeran
236. Haddii aad tahay matalaha dhabta ah ee noloshiisa, cidna ugama baanid inaad u cadayso
237. Waligaa ha dhagaysan hadalada taban ee ka soo yeedhaya dadka kugu hareeraysan; la hayso oo dhagayso codka ka dhex guuxaya maankaaga ee togan
238. Ficiilkaad kasta oo aad qabanayso xidhiidh togan hala lahaado Aakhiradaada, ha ku koobin shaqadaadana mid Aduunyo oo qudha ee mar walba is waydii talabada aad qaadaysaa inay tahay mid Illaahay kugu dhawaynaysa.

239. Ujeedada noloshu maaha in la kasbato lacag, magac IWM ee waa kasbashada raali ahaanshaha Illaahay (SWT)
240. Hankaagu ha ka waynaado hagar daamooyinka kugu xeeran, ahoow qof yididiiladiisu ka wayntahay niyad-jabkiisa, waad awooda inaad nolosha intaad tabayso hesho, waad awooda inaad Aduunyo iyo Aakhiraba cisi iyo sharaf ku noolaato; ku dadaal wanaagyada si aad u hesho natiijooyin wanaagsan, hana iloobin inaad ku nooshahay daartii imtixaanka oo ah Aduunyada, waligaa ha moogaan samirka.
241. Hanku waa hillaadiyaha heerka qofeed
242. Marka aanad qiimahaaga garanayn qiimo darrada ayaad iibsataa
243. Ha ku nolaan xusuuso tagay ee ku raaxayso oo aqbal noloshaada aad imika ku jirto, una kuur gal helida inta kaa dhiman.
244. Hiigso meel saraysoo hamigaaga sare u qaad.
245. Horumarinta xirfadaada shaqsiyeed iyo xirfada la dhaqanka dadku waxay qayb wayn ka qaataan horumarkaaga nafeed, waxayna kuu sahlaan marinka guusha
246. Waqtiyada qaar marka aad ka fogaato cibaadada Alle, waxaad dareentaa in noloshaadu ay gashay cidhiidhi, qalbigaaguna ma dareemo dagganaan ee diiqad iyo danbayn buu dareemaa, noloshaa macno kuu samayn wayda, meel aad u socotaba waad garan waydaa, ugu danbayna waxaad ogaataa inaad ka tagtay salaadii oo waad tukataa, waxaana dib u Soo laabta rejadaadii nololeed, qalbigaa dib kuu Soo noolaada oo raaxo ayaad dareentaa. Xidhiidhka Alle haddii aad jarto, noloshaaduna jarbay ka dhacaysaa.
247. Samirku waa shidaalka Rejada; ficil maalmeedkaaga ku lammaanee samir
248. Xidhiidhinta iyo fahanka qaab nololeedka kugu xeeran wuxuu kuu sahlayaa fahanka sirta noloshaada.
249. Lama kala maskax wayna, laakiin qof walba maskaxdiisu waa inta uu ka isticmaalo
250. Garashadiyo garaadka lagu kala horeeyaa

251. Muslimiinta wadamadoodiibaa gubanaya, Gaaladana quluubtoodiibaa gubanaysa
252. Noloshaada ficilada aad samaynayso maxsuulkooda uun baad heeshaa, hawl kasta oo aad qabanayso qorshaheeda lahow.
253. Habee waqtigaaga, habfikirkaaga kobci, himiladaada dheeree, hiigsi yeelo abidkaa, hagar daamada ha u hantaaqmin, haysku dhiibin waayaha, hore u soco waligaa.
254. Haddii aad haysato saaxiibo marka aad rejo dhigto dib kuu istaadha oo dhulka kaa kiciya, waxaad tahay qof haysta luul; ilaasho oo daryeel dadka noocaas ah waayo way yartahay in la helo
255. Dadkaa dhammaada laakiin fursaduhu ma dhammaadaan
256. Si aad isbadal u samayso, kobci garaad dareemeedkaaga (Emotional Intelligence)
257. Waalidiinta danbe ee soomaalidu, waa kuwo ku dadaala dharginta caloosha ubadkooda, laakiin moogan, korinta, kaabista, kobcinta iyo tayaynta garaadeed ee ubadka, taas oo keentay tayo beelka jilkeenan danbe.
258. Dhiiranaantu waa birlabta soo jiidata guusha
259. Dhacdooyin maalmeedkaaga wax ka baro
260. La wadaag dadka nolosha laakiin ha ku wareejin cidna, furaha lagu istaadho farxadaada
261. Hadba inta ay dhiiranaantaada iyo xamaasadaada shaqsiyeed le'eg tahay ayuun buu xawaarahaaga Fikir ku xidhanyahay
262. Xusuus qorku waa mastarada lagu qiyaaso guul maalmeedka iyo hore u socodka shaqsiga
263. Qofka Maskaxdiisa iyo Qalbigiisu wada shaqeeyaan waa mid naftiisa xakamayn kara kana adag
264. Garwso oo gafka ka daa, naftaadu waa naruuree
265. Ogaalkaaga nololeed inta uu leegyahay ayuunbay aqoontaduna le'egtahay.

266. Mufakirnimo waa inaad indhaha ay dadku wax ku eegayaan indho ka caafimaad qaba aad wax ku eegto, maskax fayowna ku falanqayso kuna faalayso, deetana aad maxsuul fiican ka soo saarto
267. Iska jir ereyada afkaaga ka soo baxaya, hadii aanay qof dhaawicin; waxay dhaawici karaan shaqsiyadaada.
268. Ujeedo la'aantu waxay bahdishaa hab fikirka qofka
269. Waxaad is tidhaahdaa waad ku hungowday hankaagii marka aad heli waydo waxaad u baahnayd, deetana waad niyad jabtaa oo adigoo cagaha jiidaya ayaad is aragtaa.  
Ma ogtahay in dhacdooyinka kugu dhacaya ee aad la tacaalayso yihiin taariikh ku qoran buug nololeedkaaga; oo aad maalin maalmaha ka mid ah kuwo niyad jabsan waayihii dhibta lahaa ee aad soo martay marka looga sheekeeyo ay niyadu u daji doonto.
270. Carqaladuhu waxay dhadhan u sameeyaan taariikh nololeedkaaga
271. Xus oo xusuusnow mar walba Illaahay, kaas oo kugu arsaaqay Diinta kaliyaata ee uu aqoonsanyahay; oo ah Islaam
272. Waqtiyada adag ee ku soo maraa waxay ku kala baraan kuuna kala shaandheeyaan dadka kugu xeeran
273. Dhiiranaantu waa shabaqa lagu dabto guusha
274. Ha siisan sharaftaada wax qiimo ridi kara qofnimadaada
275. Qaabka aad u matasho nolol maalmeedkaagu, waa maxsuulka muuqaalkaaga nololeed
276. Haddii aanad nolosha khasaare iyo faai'do u badheedhi karin, waxaad la mid tahay qof doonaya inuu dul cararo buur oo aanu kufin
277. Yool kuu cayman haddii aanad nolosha ka yeelan, qol yar oo cidhiidhiyuu waayuhu kugu xidhan.
278. Noloshaada adigaa ka dhigi kara mid rafaadsan oo hoosaysa ama se mid raynrayn iyo badhaadhe ah
279. Dadka qaar nolosha way ka baqaan inay qaadaan talaabo horumar, xataa haddii ay gacantooda ku jirto fursadii ay ku guulaysan lahaayeen, iyagoo ku nool xusuusta tijaabooyin ay ku soo guul daraysteen. Ha u



nuglaanin waayahee; ku cibro qaado oo casharo ka baro geesinimo kugu sii abuura

280.

281. Hiigso meel saraysa, Hubso hawshaad qabanayso, Hiraal dheer lahoow, Samayso humaaga mustaqbalkaaga, Habayso waqtigaaga, ha hagraniin waxaad awoodo, ha yaraysan awoodaada, haybi halkaad doonayso, hayaanka noloshaadana la jaanqaad, haybso oo hareer gal cid walba oo wanaag iyo watarba leh, kowna ka ahoow hawl kasta oo aad awoodo. Ha niyad jabine halyeeynimo muuji.

282. Soo dhawayso qof walba oo fahmaya qaab nololeedkaaga: jecelna inuu garabkaaga taagnaado, waayo qofkaasi waa qof geediga nolosha aad wada dhaqaajin kartaan sidoo kalena aad wada jaan qaadi kartaan

283. Tiigso samir markay noloshu kugu adkaato; Illaahayna talo saaro, Rejadana qalbigaaga ha ka saarin mar walba, dadaal iyo qorsheena ku dar hawl kasta oo aad qabanayso.

284. Qiimo u yeel noloshaada si aad qiimo u yeelato

285. Qof walba waxa macno u sameeya una dhadhama; hadba waxa qalbigiisa ku wayn

286. Haddii aad sawiran karto hawshaad qabanayso natiijaday kuu soo wado iyo dariiqaad u marayso hanashada guushaada, awoodada sawirasho waa mid aad u isticmaashay sidii lagaaga baahnaa.

287. Nolosha waxaad haysato haddii aad u isticmaasho hanaan maskaxaysan; waad la tartami kartaa in badan oo kaa sarayn lahayd.

289. Haddii aanad lahayn doonitaan dabada kaa riixaaya; way adag tahay inaad hesho waxaad rabtay

290. Haddii aad aragto noloshaada kuu gaar ah oo liidata, Waxbaa kaa khaldane baadh oo dib u sax.

291. Markasta oo uu habfikirkaagu kobco waxay baahi dheeraad ahi kuu qabataa inaad isbadal toggan samayso

292. Qofba qofka uu uga boholyoobi ogyahay waayuhuu soo maray ayuu ka dib dhacsanyahay, inaad ku noolaato xusuustii shalay fursada maanta ayay ku seejinaysaa.
293. Waqtigaagu wuxuu ku siiyaa inta uu leegyahay dadaalka aad gashato
294. Hankaaga waad fulin kartaa haddii aad leedahay kalsooni kuu saamaxaysa inaanay ku cabsi galin carqaladaha kugu hareeraysan.
295. Carqalada ugu wayn ee qof ka hor timaadaana waa naftiisa iyo shaydaanka, labadaas haddii aad ka soo guulaysato waxyaalaha kale way fududyihiin.
296. Ha niyad jabin ee dhiiranoow, noloshu way imtixaano badantahee; dhabar adayg iyo samir ku waajah qorshe cadna yeelo iyo go'aan haboon. Istaag waad awoodaa inaad kacdee oo la tartan qayrkaa, haddii aad guul daraystay waxaad haysataa fursado badan oo aad ku guulaysan kart
297. Aqoonta diinta Islaamku waxay kobcisaa Ruuxda iyo Maanka qofka barta
298. Hal-Abuurnimada waxa dila; Niyad jabka, macsida, la rafiiqa dad xunxun, caafimaad la'aanta, isdhigashada, Wahsiga, dhiirigalin la'aanta, maarayn la'aanta waqtiga iyo waliba qorshe la'aanta.
299. Hadba wixii aad buunbuunisaa maskaxdaada ku waynaada
300. Noloshu waa dugsigu ugu wanaagsan ee lagu biiro, kaas oo ay xariifiintiisu yihiin dadka aan is dhiibin, imtixaanadiisuna adagyihiin. cidna lagama baryo inay ku biirto, goor aad ku soo biirtayna garan maysid, adigoo dhex fadhiyuunbaad arkaysaa, goor aad ka baxdayna garan maysid. Laba albaab oo qudha ayay leedahay, waa bilaash macalimiintiisuna waa waayaha, ciqaabtiisu way noocyo badantahay, qof walba maalinbuu ka baxaa uu lllaahay caymay. waqtiguna waa qalinkii wax lagu qorayay, buugiisuna waa xusuus!
301. Hankaaga kor u qaad, waad qaban kartaa wax kasta oo aad sawiran karto, ogoow wax walba ka fikirbay ku bilaabmaan, ha dafirin

awoodaada.

Waad u qalantaa intaad rajaynayso in ka badan

302. Carqaladuhu waxay dhadhan u yeelaan nolosha, ha quusanin waligaa, ha ka baqan carqaladee abbaar oo xalli; nolol bilaa carqaladii Aduunka kama jirtee.
303. Qofka halka ugu dhaw ee uu ka dhiman karo waa madaxa, haddii lagaa toogtana waa halis, qorigii uunbaa fikir laynoogu badalay maskaxdana laynagaga toogtay
304. Dadku waa mid Rejo abuure ah iyo mid Rejo dumiye ah
305. Niyadaa laga tamariyaa, haddii aanay niyadaadu dhisnayn noloshaaduna dhismi mayso.
306. inteena badan markaynu isbadal rabno waxaynu go'aan qaadana inagoo jibbaysan taasaana ah ta keenta inaynaan isbadalin
307. Saaxiibka wanaagsan waa buundo loo maro guusha, saaxiibka xuna waa birlab kugu dhagaysa oo aan ku sii daynayn si aad meel u gaadho. Iska shaandhe saaxiibadaa.
308. Qalinka Ummadbaad ku hagi kartaa, cadowbaad iskaga dhicin kartaa Dadyow kalena waad ku guumaysan kartaa adiga laftigaaguna waad isku xorayn kartaa!
309. Jahwareerka ugu wayn ee qof ama se Ummad soo wajaha waa Inay ka lunto Shaqsiyada dhabta ah ee ay leeyihiin.
310. Qabiil qiimo kuuma yeelo laakiin qofnimadaadaad ku tahay mid qiimo leh
311. Darajada aad nolosha ka taagantahay waxay ku xidhantahay dadaalkaaga maalmeed
312. Aqoontaada diineed hadaanad ka dhisnayn aqoonta maadiga ahi jahli uunbay ku bidaysaa.
313. Ha ku hodin naftaada  
Hilow iyo rafaade  
Hore u soco waligaa
314. Awooda Hadalkaagu waxay badali kartaa Caalamka.

315. Markaad hagrated xabaasho awoodaha Alle ku siiyey ayay nolol adagiyo hilow naftaada dugaashadaan
316. Burcooy barashadaadii  
Bidhaantaan ku halacsaday  
Qalbigaa i buseeloo  
Quruxdaada bilanbay indhahaygu qabatimeen  
Baro lagu nagaadaay  
Bartii gaari dumariyo  
Barbaartii samaydiyo  
Nin rageed abqaalaay  
Beer hadhac qaboowoo  
Burqanaysa xikmadoo  
Beerkana nuglaysoo  
Laga baaqan karinoo  
Loo soo busayloo  
La soo beegsadaad tahay  
Burco bilan qurxooneey
317. Ammaantu waxay hoddaa qofkii marka horeba in la ammaano wax u sameeyey, ka kalena way sii kaabtaa
318. Fikir, Falanqayn iyo fulinbaa laysku dhaafay.
319. Aqoon ta ugu wanaagsani waa taad adigu isbarto; ee aad u dhidido, rafaadna u marto, hadhowna midho macaan ka goosato
320. Kalsoonidu waa dawada ugu fiican ee lagu daweeyo liidashada iyo hanyarida shaqsiyadeed.
321. Xamaasadu waa balaasha uu ku duulo qofka guulaystaha ahi
322. Habfikirkaaga nololeed haddii uu kaa qaloocdo; aragtidaada nololeed gabi ahaanteeduba way qaloocanaysaa.
323. Carqalada ugu horaysa uguna adag ee qofka dabraa waa Naftiisa, naftaada hadaad ka adkaato carqaladaha kalena si dhib yar ayaad ku dhaafi kartaa.
324. Dhismayaal qurux badan waynu samaysanay oo indhuhu u qushuucayaan laakiin qalbiyadeenii ayaa abaar noqday maskaxduna way ina gudhay

325. Haddii lagu canaanto maaha inaad niyad jabto ee waa inay ku dhiiri galisaa haddii lagu amaanana maaha inay ku hoddo ee waa inay ku sii hanuunisaa
326. Wax kastaaba habsiimiyo hawl-karnimay ku bilanyiine  
Hawl kastood qabanayso labadaas la ogoow
327. Saldhigaad dagaysiyo waa layska sahanshaa surinkaad maraysaba
328. Daganidu waa dabarka dulqaadka, Deeqsinimaduna waa dayrka baahida lagaga gabado
329. Aasaas, Asteer oo ka arrimi qorshahaaga qofeed qalbigana ka aqbal, deetana qabo oo qaabe qarfaaha aad maraysana qalabkeeda samayso
330. Hufnaan, Halkarnimo iyo Hagrasho la'aan waa tiirar ka mid ah tiirarka horumarka shaqsiyadeed ee wax badan kaa caawin kara hadaad dabaqdo kuna dhaqanto
331. Maamuus naftaada maaree waqtigaaga oo meel mari hankaaga iyo himiladaada heer sarena gaadhsii
332. Qof walba waxa uu jecelyahay inuu guulaysto, laakiin waxa kala saaraa waa dadaalka, dulqaadka, iyo duruufaha iyo habka uu ku wajahayo. Maxsuulka kuu soo baxayaa waxay ku xidhanyihiin ficiladaad samaynayso, Samee ficil wanagsan si aad u hesho maxsuul wanaagsan.
333. Habsami u socodka nololahaada inta badan waxa saameya shaqooyinkaad qabanayso iyo habkaad u qabanayso
334. Talo Lagama Gaajoodo Lkn Cunto Waa Laga Gaajoodaa
335. Ikhtiraac hilinkay marayso nololahaadu oo habayso halkaad gaadh isleedahay
336. Caqligaagu wuxuu ku asturaa in ka badan inta ay hugaagu ku asturaan.
337. Waad noqon kartaa wax kasta oo aad jeceshahay hadana adiga uunbaa isku diidan inaad noqoto qof wax ku ool ah!!!!  
Waayo waxaad aaminsanay waxyaabo badan oo kugu xeeran oo khiyaal ah, oo aad marmarsiyo ka dhigatay. deetana kaa indho tiray awoodaadii,

laakiin hadaanad waxaas aaminteen waad ogaan lahayd qiimahaad leedahay.

338. Dabarka aad naftaada ku xidho inta uu leegyahay ayuunbuu horumarkaaguna leegyahay
339. Aqoontu kolba waa inta aan kala soo baxno buugaagta ay ku xardhantahay ee aynu isticmaalno, ee maaha intaynu dhigano ee aynaan ku dhaqmin.
340. Ha xaqirin naftaadee sii xaqay lahaydoo Hiigsiyo Han yeelo



**Daabacaadda 2017**