

**SIDA LOOGU GUULAYSTO WAX KASTA OO AAD RABTO
NOLOSHA**

Sida Loogu Guulaysto Wax Kasta Oo Aad Rabto Nolosha



By: Cabdirasaq Faarax

Wax Ka Barro Channel

<http://www.youtube.com/channel/UCmeBooZCoIRLshqVgjjcFgw>

1

Wax Ka Barro Channel
By: Cabdirasaq Faarax Cawad
Xuquuqda Buugu dhawran.

Contents

SIDA LOOGU GUULAYSTO WAX KASTA OO AAD RABTO NOLOSHA	1
Wax Ka Barro Channel	1
Hordhac	4
QAAD MASUULIYADA NAFTAADA !!.....	5
ILLAAHAYBAA (SW) II QORAY WAXA IGU DHACAYA !!.....	6
MARARKA QAAR MA KAANTAROO LI KARTID DHAMAAN WAXA KU DHACAY NOLOSHAADA.	7
100 % Qaad masuuliyada noloshaada	7
GARRO UJEEEDKAAD ADDUUNYADA U JOOGTO	9
Faraqa u dheexeeya ujeedada nolosha iyo hadafyada.....	10
Sida Loo Helo Ujeedada Aad U Nooshahay Noloshaada.....	11
GO'AANSO WAXAAD RABTO NOLOSHA	12
Sida Loo Ogaado Waxaad Dhab Ahaan U Rabto Nolosha	13
Dhab Ahaan Ma U Doonaysaa Inaad Ogaato Waxaad Rabto Nolosha	14
Imika waad ogaatay waxaad rabto nolosha.....	15
Aamin inay riyooyinkaagu suurto gal yihiin	15
Sida loo aamino in riyooyinkaagu suurto gal yihiin.....	16
Daji Hadafyo	17
Muhiimada ay leedahay inaad Hadafyo dajisataa	17
Inaad hadafyo dajisataa waxay sababaab farxad	18
Hadafyadaadu way ku dhiirigaliyaan	18
Sida Loo Dajiyo Hadafyadaada	19
Sharciyada iyo Tilmaamaha la raaco si aad u dajiso hadafkaaga.....	19
Hadafkaagu Ha Noqdo Mid isbad-badal leh.....	20
Ficil Samee	21

Waxba kuuma Qabsoomayaan ilaa aad ficil samayso	22
Wadada guusha	22
Maxaad waxan oo dhan iigu sheegaysaa.....	24
Ka Gudub Cabsida.....	24
Maxaa Sababa Ka Cabsashada Guuldarada	25
Sida Loola Tacaalo Ka Cabsashada Guuldarada	26
Barro Sida Loola Tacaalo Diidmada	28
Maxay Dadku U Diidaan Fikradahayga iyo Codsiyadayda.....	28
Marka Uu Qof Kastaaba Diido Fikradahaaga.....	29
Tijaabada weyn	29
Kaligaa Maaha	30
Sida loo guulaysto aduunkan aad arkayso	30
Noqo Qof Adkaysi Leh	31
Adkaysigu waa furaha lagu helo waxaad doonayso.....	33
Guushaadu waxay ku xidhantahay tirada isku daygaaga	34
Ma waxaad umalaynaysaa inay inaga duwanaayeen	35
Adkaysigu waa furaha lagu helo waxaad doonayso.....	36
Waxa Qoray: Cabdirisaq Faarax Cawad.	37
WAX KA BARRO CHANNEL.....	38
DHAMAAD	38

Hordhac

Buugani waa buug dhab ahaan kaa caawin doona inaad isbadal weyn ku samayso noloshaada aanad gaadho waxkasta oo aad rabto nolosha. Markaad akhrido dhamaan sharciyada aan halkan kuugu soo bandhigi doono.

Buugani wuxuu khuseeyaa qof kasta oo raba inuu guul gaadho nolosha.

Haddii aad u jeelantahay guul akhri oo talaabo talaabo u raac dhamaan xogta aan buugan kuugu sheegi doono.

QAAD MASUULIYADA NAFTAADA !!

5

Wax Ka Barro Channel
By: Cabdirisq Faarax Cawad
Xuquuqda Buugu dhawran.

Miyaad faraxsantahay? Ma ku qanacsantahay waxkasta oo aad haysato noloshaada? Miyaanad rajayn inaad haysato wax ka badan inta aad haysato?

Dabcaan HAA waad rabtaa! Waxaan hubaa inay jiraan waxyaabo badan oo dhib kugu haya amase aad rajaynayso inaad hesho. Balse su'aashu waxay tahay yaa ka masuul ah waxkasta oo kugu dhacaya noloshaada?

Jawaabtu waa mid fudud: Adiga. Adiga ayaa ah ka kadambeeya waxkasta oo ku dhacaya noloshaada. Niyadan iyo mood-kan xun eed ku sugantahay, noloshaada bulshada ee aadka u liidata, dhibaataada dhaqaale ee kugu dhaba dheeraatay eenad garanayn waxa sababay dhamaan waxyaabahani waxay ka dhasheen waxaad adigu aaminsan tahay, go'aanadaad qaadatao iyo hadafyadaad dajisato.

ILLA AHAYBAA (SW) II QORAY WAXA IGU DHACAYA !!

Markaan badanaa qof u sheego inuu ka masuul yahay dhamaan waxa ku dhacaya noloshiisha. Wuxuu ku jawaaba "maya Illaahaybaa ii qoray waxaan ku suganahay" ana badanaa waxaan ugu jawaabaa dadkaa:

Markaad gaajooto maxaad badanaa qabataa? Miyaanad intaad talaagada furto aanad kala soo bixin waxaad cunto? Maxaad u odhan wayday Illaahaybaa ka masuul ah inuu cuntada ii keeno ! Maxaad ugu cuntaa malqaacada ood u odhan wayday Illaahaybaa cuntada ka dhigaya mid soo booda oo afka iigu dhacda?

Sababtaad arintan usamaynaysaa waxay tahay, waxaad ogtahay in Allah(sw) abuuray dhaman cuntada iyo agabkaad ku cuni lahayd oo dhan. Inaad isticmaasho agabkan iyo in kalana waa wax adiga ku quseeya. Dhibaatan ku haysataana kama badna natiijada ka dhalatay qaabka liita ee aad u isticmaalayso qalabkan kuu diyaarka ah ee uu Illaahay kuugu deeqay.

MARARKA QAAR MA KAANTAROO LI KARTID DHAMAAN WAXA KU DHACAY NOLOSHAADA.

Dadka qaar ayaa iyaguna yidhaa, mararka qaar ma kaantoorali kartid waxyaalaha xun ee ku dhacaya noloshaada? Inkastooy arintani run tahay, haddana xaqiiq mawada aha.

Waxa lagayaabaa inaanad waxba ka qaban Karin haddii shaqo lagaa eryo, lakiinse waxaad horumarin kartaa xirfadahaaga waxaanad raadsan kartaa shaqo kale. Waxa laga yaabaa inaanad waxba ka qaban Karin hadaad wax ku guuldaraysato lakin waxaad isku dayi karta mar labad iyo mar saddexaadba ilaa aad ka guulaysanayso.

waxa laga yaabaa inaanad ka hortagi Karin dhimashada qof aad jeceshahay, balse Illaahay baad ku dhawaan kartaa ood baryi kartaa adoo waydiisanaya samir, aqbalayana wixii dhacay.

Waxay laga yaabaa inaanad dooran waxa kugu dhacaya nolosha, balse 100% waxaad ka masuul tahay inaad doorato habka aad ula tacaalayso waxaa kugu dhacay.

100 % Qaad masuuliyada noloshaada

Haddii aad rabto inaad isbadal wayn ku samayso noloshaada oo aad gaadho riyoooyinka noloshaada waa inaad 100% qaadaa masuuliyada noloshaada. Tan macnaheedu waxay tahay inaad joojiso dhamaan cudurdaarada, cabashada, cambaaraynta iyo eedaynta duruufaha iyo deegaanka kugu xeeran,

Haddii aad u fikirto inaad tahay qof nolosha ku dulman maskaxdaadu waxay aamini doontaa fikradahan, waxaanad isku qancin doontaa inaanad waxba ka qaban Karin waxkasta oo ku dhacaya noloshaada.

Sida cakiskeeda, haddii aad u fikirto inaad ka masuul tahay waxkasta oo kugu dhacaya noloshaada, maskaxdaadu waxay bilaabi doontaa inay ogaato inaad waxbadan badali karto haddii aad waxyar si adag u shaqayso. Waxayna bilaabi doontaa inay kugu dhiirgaliso hadafyadaada.

Inaad qaado masuuliyada noloshaadu waa talaabada koobaad ee aad ku gaadhi karto hadafyadaada nolosha, aanad ku xalin karto dhamaan dhibaatooyinkaaga.

Haddii aanad rabin inaad qaado masuuliyada noloshaada, isla markaana aanad doonayn inaad qirato inaad masuul ka tahay waxkasta oo kugu dhacaya noloshaada, waxaad ogaataa in aanay waxba iska badali doonin noloshaada aanad sii ahaan doonto sidaad maanta tahay.

Si aad u noqoto qof guulaysta, waa inaad qirtaa xaqiiqda, waa adiga ka ficilka sameeyay, waa adiga ka fikirka keenay, waa adiga ka dareenadiisa dhaliyaa, waana adiga ka doortay inaad joogto halkaad maanta joogto. dhamaan ficiladaad hore samaysayna waa kuwa kaa dhigay qofkaad maanta tahay.

Inaad aaminto inaad tahay ka hagaya noloshiisa kana masuulka waxkasta oo kudhacaa, waa talaabada koobaad ee aad horumar ku gaadhi karto nolosha, waana talaabada aad ku xalin karto dhamaan dhibaatooyinkaaga.

GARRO
UJEEEDKAAD
ADDUUNYADA U
JOOGTO

9

Wax Ka Barro Channel
By: Cabdirisq Faarax Cawad
Xuquuqda Buugu dhawran.

Wuxuu ahaa qof nolosha guulo badan ka gaadhay, aadna u faraxsan, wuxuu lahaa saaxiibo badan, xaaskiisuna aad bay u jeclayd, ganacsigiisu wuu korayay, hantidiisuna way kordhaysay, qofkastaana wuxuu ka hinaasanaa dhamaan waxaa uu haystay.

Balse aroor kaliya, ayaa waxay maqleen war naxdin leh "Wuu isdilay !! "

Waxaan hubaa inaad ugu yaraan maqashay hal qof oo isdilay isagoo haysta waxkasta oo uu nolosha uga baahan yahay. Maxaad umalaynaysaa inay ku kalifi karto qof saas ah inuu naftiisa ku dhagarroobo oo uu isdilo?

Jawaabtu way fududahay, qofkaasi wuxuu lahaa yool ama hadafyo waawayn nolosha balse muu lahayn ujeedo dhaba oo uu u noolaa nolosha.

Faraqa u dheexeeya ujeedada nolosha iyo hadafyada

faraqa udhexeeya ujeedada nolosha iyo hadafyadu waa: hadafyadu waxay jiri karaan bilaa ujeedo, balse ujeedadu ma jiri Karto haddii aanay hadaf lahayn. Tusaale ahaan, waxaad yeelan kartaa hadaf ah inaad akhrido buug qosol iyo madadaalo ah, balse buugani malaha ujeedo wayn oo uu u shaqaynayo, saamayna ku yeelan maayo noloshaada haddii aanad akhrin.

Intaad nooshahay waxaad yeelan kartaa hadafyo badan, oon aan u shaqaynayn ujeedo dhaba, tana waxay kaa dhigi kartaa inaad dareento in noloshaadu tahay mid bilaa nuxur iyo ujeedo ah xataa haddii aad gaadho hadafyo aad u badan. Dhinaca kale, inaad ujeedo yeelato noloshu waxay kugu dhiirigalin doontaa inaad dajisato hadafyo badan si aad u fuliso ujeedadaa sare.

Ninkaa aan tusaalaha hore kusoo sheegnay ujeedada uu naftiisa u dilay may ahayn in ku fashilmay oo uu ku guuldaraystay inuu gaadho

hadafyadiisa, balse sababtu waxay ahayd in hadafyadaa u ku guulaystay aanay ku taxaluqnayn oo aanay u shaqaynay ujeedo dhaba.

Sida Loo Helo Ujeedada Aad U Nooshahay Noloshaada

Waxaad sawirataa oo aad ka soo qaadaa inaad awood u leedahay inaad ogaato xiliga aad dhimanayso, ka soo qaad inaad joogto sanad ka hor dhimashadaadii, sideebuu noqon lahaa fikirkaaga ku aadan da'daadu? Muxuu noqon lahaa shayga ugu weyn ee aad qoomamayn lahayd noloshaadu? Waa maxay shayga aad rajayn lahayd inaad samayso ka hor inta aanad soo gaadhin da'dan.

Imikana sawiro oo ka soo qaad inaad joogto maalin ka hor dhimashadaadii. Isku day inaad isku qabato indhahaaga, oo sawiro
BARI BAAD DHIMANAYSAA!!

Waa maxay shayga aad rajayn lahayd inaad qabataa? Waa maxay waxaad is odhan lahayd yaa nolosha kuu dheereeya oo maalmo kuugu dara si aad waxaa u qabato?

Markaad jawaabaha hesho, buug iyo qalin soo qaado oo qor, kuna soo noqo waqti xaadirkan aad joogto. **HAMBALYO!!** Waxaad heshay ujeedadaad u noolayd noloshaada.

Waxaan kaa rabaa inaad arintan waqti ku bixiso oo aad ku celceliso ka fikirkeeda, marar badan sababtoo ah tani waa ujeedada aad nooshay ee aad u dagaalamayso ilaa dhamaadka noloshaada.

Xataa waxaad naftaada jaanis u siin kartaa inaad arintan ka fikirto todobaadyo iyo bilo, markaad ogaato inaad heshay ujeedada dhabta ah ee noloshaada, bilaw inaad u dagaalanto.

GO'AANSO

WAXAAD RABTO

NOLOSHA

Ma garanayo waxaan nolosha rabo!
Magaranayo waxaan ku sameeyo noloshayda!
Ma garanayo waxaan doonayo inaan noqdo!
Mana garanayo hadafyo aan dajisto nolosha!

Hadaladani marar badan maskaxdaada maku soo dhacaan oo ma iswaydiisaa? Haddii aad hore isku waydiisay, kaligaa ma'aha waxa jira kumanaan qof oon garanayn waxay nolosha ka rabaan, sababtuna waxay tahay waxay ku dawakhsan yihiin oo aanay si fiican u fahmin waxay baahiyahooda dhabti ahi yihiin.

Sida Loo Ogaado Waxaad Dhab Ahaan U Rabto Nolosha

Haddii aad rabto inaad ogaato waxaad rabto nolosha, waydii su'aalahan naftaada

Maku faraxsan tahay noloshaada. ? Haddii aanad ku faraxsanayn waa maxay sababaha aanad ugu faraxsanayni? Miyay tahay nolosha aad hada ku nooshahay noloshaad badanaa jeclayd inaad ku noolaato? Maxaad doonaysaa inaad noqoto? Maxaad rabtaa inaad ku guulaysato nolosha? Waa maxay waxa aad necebtahay imika noloshu eed jeclaan lahayd inaad badasho? Ma jiraan waxaad si xun ugu baahan tahay?

Markaad ka jawaabto su'aalahan waxa kuu soo bixi doona liis ah waxaad dhab ahaan u rabto iyo waxyaalaha aad doonayso inaad ka fogaato ee aanad rabin.

isticmaal labada liis ee kuu soo baxaba, si aad u samayso hadafyo kaa caawinaya aad inaad gaadho waxaad rabto nolosha iyo waxa aad doonaysah inaad ka fogaato.

Tusaale ahaan, haddii aad ogaato in ay ku haysato dhib ah dhaqaale xumo iyo lacag la'aani, sidoo kalena aad rabto inaad caan noqoto. Waxaad heshay laba hadaf oo aad gaadho noloshaada. Waa mida

koobaade, waxaad go'aansatay inaad ka fogaato faqriga oo aad taajir noqoto, kalabaadna waa inaad caan noqoto.

Qofkasta oo aduunka ku nooli waxa uu leeyahay baahiyo aanu gaadhin. Dadka qaar ayaa raba inay ku noolaadaan nolol fiican, qaar ayaa raba inay caan noqdaan, halkan qaar kalana rabaan inay taajiriin noqdaan.

Inaad ogaato hadafyadaada iyo waxa aad rabto noloshu waa mid aad u fudud, marka aad ogaato waxa aanad rabin nolosha ee jeclaan lahayd inaad badasho. Haddii ay kugu adag tahay inaad noloshaada iyo biilkaaga dabarto, waxaa hubaal ah inad rabto inaad lacag badan hesho oo aad taajir noqoto.

Haddii aad neceb tahay xaqiiqda ah inaad tahay qof xishood badan waxaad rabtaa waxay tahay inaad kalsoonidaada dhisto.

Haddii aad tahay qof badanaa istarees iyo war-war badan waxaa dhaba inaad rabto inaad ku noolaato nolol bilaa stress ah.

Dhab Ahaan Ma U Doonaysaa Inaad Ogaato Waxaad Rabto Nolosha

Mararka qaar dad badan ayaa yidhaa in aanay garanayn waxay dhab ahaan u rabaan nolosha, xaga xaqiiqdu tahay inay khiyaamayaan nafahooga. Tusaalayaashan soo socdaa waxay ku tusi doonaan dadka sheegta in aanay garanayn waxay rabaan nolosha iyagoo ku salaynaya sababo kale

>Cabsasho : qofka ka cabsanaya inuu hore u qaado talaabo horumar ah noloshiisu wuxuu la yimaado cudurdaaro ah in aanu garanayn wuxuu rabo nolosha, halka xaqiiqdu tahay in uu isku dayayo inuu qariyo xaqiiqda ah inuu cabsanayo.

>Caajis & Kaantarool la'aan: waxaa jira dad badan oo sheegta in aanay garanayn waxay rabaan nolosha, halka xaqiiqdu tahay inay 100% ka warhayaan waxyaabaha ay ku farxi lahaayeen haddii ay heli lahaayeen noloshooda. Xataa dadkaasi waxay bilaabaan inay ku dhaqaaqaan ka dhabaynta hadafyadooda iyo waxay rabaan nolosha balse markay todobaad wadaan ayay joojiyaan iyadooy ugu wacan tahay caajis, nidaam la'aan iyo naftoodayna kaantarooli Karin.

>Kalsooni la'aan: Dad badan ayaa sheegta cudurdaaro badan iyagoo leh manaqaano waxaan nolosha qabano si ay u qariyaan xaqiiqda ah inay ka baqanayaan inay tijaabiyaan awoodahooga isla markaana aan ku kalsoonayn naftooda.

Imika waad ogaatay waxaad rabto nolosha

Kuma lihi inay noloshu tahay mid fudud oo aad waxkasta ku heli karto isku daygaaga ugu horeeya, ama inaad dhamaan dhibaatooyinkaaga ku dhamayn karto bil iyo laba bilood gudahood.

Balse waxaan hubaa waxay tahay, haddii aad si adag oo geesinimo leh ugu dagaalanto waxa aad rabto nolosha inaad ugu dambaynta ku guulaysan doonto.

Haddii aad dhab ahaan u doonayso inaad hesho waxaa aad rabto nolosha u dagaalan.

Aamin inay riyooyinkaagu suurto gal yihiin

Dadka oo dhami waxay leeyihiin hadafyo iyo riyooyin balse, balse inyar oo kamid ah dadkaa ayaa caydhsada oo daba socda hadafyadooda. Sababta ugu weyn ee aanay dad badani u cayrsan riyooyinkoodu waa iyagoon rumaysnayn inay suurto gal yihiin.

Qofka bili'aadanka ah waxay maskaxdiisu dhiirigalisaa oo kaliya marka uu rumaysan yahay in dadaaladiisu ay midho dhali doonaan oo uu heli doono natiijada uu rabo. Haddii maskaxdaadu aanay hubin in ka shaqaynta riyooyinkaagu ay natiijo keeni doonaan iyo in kale wax dhiirigalin ah ku siin mayso.

Tana waa sababta ay aadka ugu muhiimka tahay inaad barato sida loo aamino inay riyooyinkaagu suurto gal yihiin.

Markaad bilawdo inaad aaminto in riyooyinkaagu suurto gal yihiin, waxaad is arki doontaa adigoo si aan caadi ahayn ugu dhiiri gashan inaad gaadho riyooyinkaaga, taasina waxay sababi doontaa inaad gaadho.

Sida loo aamino in riyooyinkaagu suurto gal yihiin

Su'aasha u qalanta 1-ka million ee dollar waxay tahay, siduu qof u aamini karaa riyooyinkiisa?

Waxaa jira laba talaabo oo haddii aad samayso aad si toos ah u aamini doonto in riyooyinkaagu suurto gal yihiin, waxaanay yihiin:

1: Hor istaag muraayad aad iska wada arki karto, intaa kadibna dheh erayo aad ku cadaynayso inay riyooyinkaagu suurto galyihiin oo aad gaadhi karto, sida: " siday doonto haw adkaato, siday doontana haw qadhaadhaatee waan gaadhayaa waxaan rabo" ama "siday doontaba ha ahaatee, waan ku guulaysanayaa" ku celceli erayadan marar badan. Maalin kastana samee. Wax aad u cajiiba sida kalsoonida naftaadu u kordhi doonto markaad naftaada waji ka waji u waajahdo eed si qasab ah ugu sheegto waxaad rabto inaad gaadho. Waxkastooy riyadaadu tahayba, istaag oo isku eeg muraayda horteeda oo qir inaad gaadhayso waxaad rabto. Waxaad doontaba aad waajahdide.

2: maskaxdaadu si ay u sii rumaysato inaad gaadhi karto yoolkaaga waa inaad samaysaa ficil. Tusaale fudud: haddii aad rabto inaad noqoto heesaa caan ah, qaad talaabooyin dhab ah sida inaad la kulanto dadka ku jira fanka, oo aad fahanto qaabka ay wax u sameeyaan.

Haddii aad maalin kasta saacado u hurto riyadaadaa, islam markaana aad samayso shaqo kasta oo kaa caawinaysa inaad gaadho riyadaa, maskaxdaadu waxay bilaabi doontaa inay si aad ah u rumaysato riyadaada.

Imika haddii aad hesho dad kugu taageera oo kugu dhiirigaliya inaad hore ugu socoto, isla markaana kuu sheega inaad gaadhi karto, aaminsanaanta aad aaminsan tahay inaag gaadhi karto yoolkaagu wuu sii xoogaysan doonaa.

Saacad walba oo aad kulumiso gaadhida hadafkaaga, maalin walba oo aad ka shaqayso gaadhida riyadaadu, markasta oo aad ku tidhaahdo naftaada inaad gaadhi karto riyooyinkaaga, mar walba oo aad maqasho hadalo kuu sheegaya inaad gaadhi karto yoolkaagu, waxay sii xoojiyaan inaad aaminto inaad gaadhi karto riyooyinkaaga. Markaad si adag u

rumaysato riyooyinkaagana ma jiro wax awood u yeelan doona inuu ku joojiyaa.

Daji Hadafyo

Maadaamood soo ogaatay ujeedada aad nolosha ka leedahay, waxaad dhab ahaan u rabto nolosha, isla markaana aad aaminsan tahay inay suurtoagal tahay inaad gaadhaa, waxaa la gaadhay waqtigaad ogaan lahayd sida saxda ee dajiyo hadafyadaad gaadh isleedahay.

Muhiimada ay leedahay inaad Hadafyo dajisataa

In aanad wax hadafyo ah yeelani waa waxa ugu xun ee kugu dhici kara. Dadka qaar ayaa ku dhagarrooba naftooda oo isdila sababtuna waxay tahay, magaranayaan waxay qabtaan nolosha, waxaanay dareemaan ku fashilmeen nolosha.

Markaad hadafyo dajisato noloshaadu waxay noqota mid dhadhan leh, tartan leh, oo farxad leh, dhacdooyin badana ay ka buuxaan oo ku dhiirigalisa.

Koox dad ah oo cilmi baadhis lagu sameeyay ayaa waxa lagu ogaaday in 3% dadkaa ka mid ahaa ay qorshe u yeelaan mustaqbalkooda ayna dajiyeen hadafyo. Waxana la ogaaday in boqolkii saddexdaa dadka ahi ay kaantaroolen nolosha 97% dadka ahaa een hadafyo dajisan sanado kadib.

Tusaale ahaan, haddii qof kali ahi uu ku fikirayay inuu noqdo hogaamiyaha gudaha waaxda uu ka shaqeeyo, xaga kuwa kale aanay isku dhibayn inay noqdaan, qofkaasi wuxuu maamuli doonaa noloshooda sanado kadib.

Haddii qofkaasi maareeyay inuu noqdo hogaamiyaha kooxdaa, wuxuu u dajin doonaa dhamaan kooxdaa jadwalka shaqadooda, wuxuu go'aamin

doonaa saacadaha ay shaqaynayaan iyo tirada maalmaha ay shaqaynayaan!!

Qofkaasi imika wuxuu kaantaroolayaa qayb weyn oo kamida noloshoodii!! Tan waxaa lamida meelkastoo kale.boss-kaagu wuxuu kaantaroolaa qayb kamid ah noloshaada, maamulaha meeshaad ka shaqaysaa wuxuu qayb weyn oo kamida noloshaada, madaxweynaha dalkaad joogtaa wuxuu saamayn ku leeyahay waxkasta oo noloshaada ah.

Inaad hadafyo dajisataa waxay sababaab farxad

Dadka aan wax hadafyo ah lahayni waxay badanaa dareemaan in noloshoodu tahay mid bilaa macni ah, sababtuna waxay tahay dadkaasi ma dajistaan hadafyo iyo ujeedo ay u dagaalamaan nolosha.

Cilmi baadhis la sameeyay ayaa waxa lagu ogaaday in dadka leh hadafyo isla markaana u dagaalama hadafyadoodu ay badanaa ka farxad badan yihiin kuwa aan lahayn wax hadafyo ah.

Qofkasta oo inaga mid ahi wuxuu leeyahay baahiyo, taasina waa sababta ay khalad u tahay inaad tidhaahdo wax hadaf ah malihi. Waan ogahay in aanay imika maskaxdaada waxba ku jirin, balse taa macnaheedu ma'aha inaanad wax baahiyo ah lahayn. Waa inaad heshaa hab aad ku ogaato baahiyaaga intaa kadibna aad dajisaa hadafyo aad ku fuliso.

Hadafyadaadu way ku dhiirigaliyaan

Qofkasta oo isku dayo inuu hadaf gaadhaa badanaa wuxuu la kulmaa dhibaatooyin iyo carqalado ka hor istaaga hadafkiisa. Mid ka mid ah waxyaabaha qofkasta ku dhiirigalin kara inuu sii wado gaadhida hadafyadiisu marka uu la kulmo carqalad waa inuu inuu xasuusiyo naftiisa sababtuu u bilaabay.

Markaad hadafyo dajisato waxaad haysan doontaa sababo aad u sii wado udagaalamida hadafyadaada markay wax kugu adkaadaan. Inaad hadafyo dajisataa kugu dhiirigalin mayso oo kaliya inaad bilawdo balse sidoo kale waxay kugu dhiirigalin doontaa inaad ku sii socoto hadafyadaada.

Sida Loo Dajiyo Hadafyadaada

Maadaamood ogaatay riyadaada iyo waxa aad rabto nolosha waxaa muhiima inaad ogaato sida loo dajiyo hadafyadaada aad ku gaadhayso waxa aad doonayso.

Dajinta hadafyadaadu waa inaad qorshe iyo aragti cad ka yeelato waxaa aad rabto iyo halka aad doonayso inaad gaadho mustaqbalka.

Sharciyada iyo Tilmaamaha la raaco si aad u dajiso hadafkaaga

Waxa jira sharciyo aad muhiim inaad raacdo markaad rabto inaad dajiso hadafkaaga waxaanay yihiin :

1. Hadafkaagu waa inuu noqdaa mid aan fududay balse la gaadhi karo:

Hadafkaagu ha noqdo mid si fudud aan loo gaadhi karin si aanad ugu malayn inaad khiyaamayso naftaada, sidoo kale yaanu noqon mid aad u adag si aanad ugu guuldaraysan inaad gaadho. Hadafkaagu waa inuu noqdaa mid tartan leh si uu kuu dhiirigaliyo, isla mar ahaantaana aanu noqon mid aan suurto gal ahayn si aanad u niyad jabin.

2. Hadafyadaadu Waa Inay Noqdaan Qaar Waqti Ku Xadidan

Si aad hadaf u dajiso waa inaad u yeeshaa waqti xadaysan. Sababtoo ah adiga laftaada ayuu cimrigaagu xadaysan yahay, lagama yaabo inaad noolaato boqolaal sano, noloshuna aad bay u gaabantahay, haddii aanad u samayn waqti hadafyadaadana waxaa dhici karta inaad noqoto qof aan dhiiranayn oo aan samayn wax isbadal ah.

3. Hadafyadaadu waa inay noqdaan qaar qiyaas leh:

Kawaran haddaad tidhaahdo "Waxaan doonayaa inaan ku fiicnaado computer-ka?" Maxaad ula jeedaa markaad leedahay inaan ku fiicnaado? Waa inaad samaysataa hadafyo cad-cad sida inaad akhrido 40 mawduuc oo la xidhiidha cilmiga computer-ka inaad barato laba luuqadood oo programming-ka ah, hadafyadaada waa inaad u kala qaybisaa saddex qaybood oo kala ah hadafyada waqtiga dhaw, hadafyo

waqti dhexe ah iyo hadafyo waqti dheer ah. Haddafyada waqtiga dhawi waa inay noqdaan qaar aad u gaar ah. Tusaale ahaan haddii hadafkaaga waqtiga dheeri uu ahaa inaad noqoto safiir, hadafyadaada waqti dhexe waa inay noqdaan inaad barrato saddex luuqadood, hadafyadaada waqtiga dhawna uu noqdo inaad xariif ku noqoto luuqada ingiriisiga sanadkan gudihiisa. Haddii hadafyadaadu noqdaan qaar aan qiyaas lahayn si fiican u gudan maysid hawshaada waxaana laga yaabaa inaad dareento inaad khasaartay. inaad dajisato hadafyo qiyaas lihi waxay kaa caawin karaan inaad gaadho yoolkaaga.

Hadafkaagu Ha Noqdo Mid isbad-badal leh

Tusaale ahaan hadafka ah "inay ku soo galaan mushahar ah 10,000 dollar bishiiba" wuxuu aad uga isbadal badan yahay hadafka ah " waxaan ka shaqayn doonaa qaybta suuq gaynta Dahabshiil, waxaan qaadani doonaa mushahar ah 10,000 oo dollar bishiiba". Hadafkaagu waa inuu noqdaa mid diirada waxa aad rabto balse aanu noqon mid diirada saara sida aad u qabanayso. Haddii aad rabto inaad bishii hesho 100,000 dollar waa inaad ku xadidin inaad ku hesho shaqada suuq gaynta ah oo kaliya! Waxaa jira boqolaal hab oo aad ku gaadhi karto hadafka. Isbad-badalku waa awooda aad ku gaadhayso hadafkaaga ugu dambeeya adoo isticmaalaya hab alaale habkaad ku gaadhi karto, oo aan isku soo xidhayn hab kaliya oo aanad hubin xataa inuu kuu shaqayn doono.

4. Daji hadafyo Waqti Dheer Ah

Waxa la ogaaday in dadka dajiya hadafyadooda waqtiga dheer ay guul ka gaadhaan hadafyadooda xagga dadka dajiya hadafyada waqtiga gaabani ay ku dhamaystaan wareer, niyad jab iyo murugo. Inaad dajiso hadafyo waqti dheer aad ku gaadhi kartaa waxay kordhin karaan fursadaha aad ku gaadhayso hadafkaaga, xataa haddii aanad haysan resources aad ku bilawdo sida waqti iyo lacag.

Ficil Samee

Adduunkan aad joogto laguguma siiyo wax waxaad taqaano, waxaa wax lagugu siiyaa waxaad qabato waxaa jirta aragti laysku raacay oo tidhaa "Universe rewards action".

Markaad xarakaad samayso waxaad kicisaa dhamaan waxyaabihii kuu horseedi lahaa inaad guul gaadho, dadka kugu xeerani waxay ogaadaan saad ugu jeelantahay hadafkaaga, waxaanay kugu soo jeediyaan dareenkooda, dadka isku hadafka iyo yoolka tihiin waxay bilaabaan inay kugu soo xidhmaan, waxaad bilawdaa inaad wax ka barato khibradaada, waxyaabahaasi oon laga baran karin dad aad dhagaysato iyo buug aad akhrido toona.

Adigoo la kaashanaya khibradaada waxaad barataa sida saxda ah uguna dhakhsaha badan ee wax loo qabto, dhamaan waxyaabihii kuugu muuqanayay adayga, kakanaanta iyo jahawareerku waxay noqdaan wax aad u fudud oo waadax ah.

Waxaad bilawdaa inaad soo jiidato dad ku taageera islamarkaana ku dhiirigaliya markaad samayso ficil iyo dhaqdhaqaaq.

Shayga kaliya ee kala saara dadka guulaysta iyo kuwa aan guulaysani waa ficilka iyo dhaqdhaqaaqa. Si aad u noqoto qof guulaysta samee

waxa dadka guusha gaadhaan sameeyaan kaasi oo inaad samayso ficil iyo dhaqdhaqaaq si aad u gaadho natiijooyinka aad rabto.

Waxba kuuma Qabsoomayaan ilaa aad ficil samayso

Fikraduhu waxay badali karaan aduunka, balse fikradaha, diyaargarawga iyo xataa caqli badnaantu waa bilaa faa'ido haddii aanad ficil samayn. Sababtoo ah ficilka iyo dhaqdhaqaaqu waa talaabada uu ka bilaabmo dhamaan horumarku.

Dadka badankoodu waxay ku fashilmaan inay ficil sameeyaan sababtoo ah waxay ka baqaan in guuldaraystaa. Dhinaca kale dadka guusha gaadhaa waxay ogaadeen in guuldaradu tahay qayb aad u muhiim ah oo aad waxbadan ka baran karto intaad ku jirto hayaanka aad ku rabto inaad hesho waxa aad rabto nolosha. Waxay ogaadeen in guuldaradu tahay hab aynu wax ku baran karno inagoo qalad samaynayna kuna cel-celinayna ilaa inta aynu si sax u qabanayno. Si aan nolosha guul u gaadhno uma baahnin oo kaliya inaynu joojino ka cabsashada guuldarada balse sidoo kale waxaynu u baahanayn inaynu rajayno inaynu marar badan guuldaraysan doono –xataa aynu u jeelanaano inaynu guuldaraysano. Guuldarayso oo guuldaradaadu ha noqoto mid aad wax ka barato balse yaanay noqon mid ku niyad jabisa oo ku joojisa. Ku dhaqaaq inaad hawl qabato, qaladaad samee, wax ka barro qaladaad-kaad samaysay, sax qaladaadkaa horana u soco ilaa aad ka gaadhaysid hadafkaaga iyo yoolkaaga.

Wadada guusha

Haddii aad tahay qof hanwayn oo aad leedahay hadafyo iyo riyoooyin waawayn oo aanad wali gaadhin waxa laga yaabaa inaad ogaatay adayga iyo dhibta taala wadada guusha isla mar ahaantaana aad xaqiiqsatay inay ka duwantahay sidii aad u malaynaysay.

Waxa laga yaabaa inaad xaqiiqsatay in xumada iyo xanuunka aad kala kulantay ay ahaayeen waxaan loo dul qaadan karin, noloshuna ay aad

uga qadhaadhaatay sidii ay ahayd. Haddii dhibtani ku haleeshay uma baahnid inaad warwarto, waxa kaliya eed ubaahantahay baa ah inaad waxbadan ka ogaato dabeecadaha wadada aad doonayso inaad marto si aanad ula yaabin waxyaabaha aad kala kulmayso ama aad ku waajahayo wadada aad doonayso inaad ku guulaysato.

Waxaan bilawnaa socdaalkeena inagoo dhinaca fiican wax ka eegayna

Ka hor inta aynaan bilaabin inaynu udagaalano hadafyadeena waxaynu badanaa ka fikirnaa dhinaca fiican, sababtuna waa inagoon wali la kulmin wax caqabado ah amase aan fikir ka haysan dhinacyada xun xun ee guusha.

Badanaa inaynu dhinaca fiican wax ka eegnaa waa waxa ina siiya tamarta aynu u baahanahay si aynu u bilawno dhaqaaqeen ku waajahan hadafkeena. Dhibaataaduna waxay tahay in aynu tamartaas lumino marka wax aynaan filaynini dhacaan, sidaa darteedna aynu lumino dhiiranaanteena ama niyadjabno kadibna aynu halkaa ku joojino iskudaygeenii.

Haddii aad doonayso inaad si guul leh ugaadho dhamaadka socdaalka hadafkaaga waa inaad ka warhaysaa qiimaha aad doonayso inaad ku bixiso si aad u gaadho hiigsigaaga iyo himiladaada.

Qiimaha guusha

Dadka guulaystay ee aad maalin walba aragtaa kumay dhalan iyagoo sidaas ah. Waxa laga yaabaa inaad istidhi in dadkaasi aanay waligood arag dhibaato balse xaqiiqdu waxay tahay inaanu qofna gaadhin guul illaa oo uu la kulmay caqabado badan.

Midkasta oo maareeya inuu kasoo gudbo caqabadaasina wuu guulaystaa isagoo xaqiijinaya himiladiisa.
Waa kuwan tusaaleyaal ka mid ah caqabadahaasi:

- **Diidmo:** Dadka inta ugu badan ee guulaysatay waxaa la diiday marar badan ka hor inta aanay soo gaadhin heerka ay ku suganyihiin. Haddii aad doonayso inaad guulaysato diidmadu haka mid noqoto caqabadaha aad ku xisaabtamayso. Waa arin darro haddii aad ka xumaato in lagu diiddo, sababtoo ah adduunkan aad arkayso fikir kastoo fiican waxaa fudud in si dhibyar loo qaadaco.

- **Niyadjab:**Dadka hamiga sare lihi waa dadka unugul inay niyad jabaan mudada ay ku jiraan socdaalka guushooda. Haddii aad tahay qof hanwayn waxaa laga yaabaa inaad rajaynaysay inka badan inta aad helayso sidaa darteedna aad niyad jabto, waa inaanad u ogolaan in niyad jabku carqalad kunoqdo horumarkaaga. Kasoo qaad inuu yahay carqaladaha kaa hor imanaya inta aanad gaadhin guusha.
- **Warwar iyo walaac:**Ma guulaysan kartid adoon waajihin warwar .Haddii aad doonayso inaad ku guulaysato hadafkaaga waa inaad waajahdaa warwar badan inta aad ku jirto socdaalkaaga. Barro sida loo maareeyo warwarka horana u soco.
- **Iyo qaarkaloo badan:**Cadhada, xumada, muragada iyo calool xumadda dhamaan dareemadaa xuni waa kuwa aad ku waajahayso ama aad kula kulmayso wadada guusha.

Maxaad waxan oo dhan iigu sheegaysaa

Kuuguma sheegayo dhamaan waxyaabahan inaan ku niyad jabiyo ama ku dareensiyo dareen xun laakiin waxaan kuugu sheegayaa si aad naftaada ugu diyaariso waxyaabaha aad waajahayso.

Wadada lagu guulaysto kama buuxaan ubaxyo, laakiin ugu dambayn marka aad gaadho halka aad doonaysay aanad ogaato inaad gaadhay hadafkaagii, dhamaan waqtiyadii xumxumaa ee ku soo maray waxay isku badali xusuuso fiican.

Waxaad odhan doontaa "waxaan waajahay warwar iyo walaac, xumad, cadho, caloolxumo murugo iyo niyadjab balse waxaan ku guulaystay inaan ka soo gudbo dhamaantood waxaan helay waxaan doonayay waanan ku faraxsanahay".

Ka Gudub Cabsida

Mid ka mid ah waxyaabaha ugu badan ee ka hor istaaga dadka inay guul ka gaadhaan noloshu waa cabsida ay ka qabaan inay ku guuldaraystaan waxaa ay rabaan inay gaadhaan.

Bal waxaad ka fikirtaa, haddii aad isku day badan samayso si aad u guulaysato iyo haddii aanad wax isku day ahba samayn sababtoo ah waxaad ka baqanaysaa inaad guuldaraysato, maxaad umalaynaysaa in natiijadaa heli doontaa noqonayso?

Jawaabta su'aashani uma baahna inuu qof caqli badani ka jawaabo, sababtoo ah qofkastaa wuxuu ogyahay in haddii aanad wax isku day ah samayn aanad wax natiijo ah helayn islamarkaana aad si buuxdu uguuldaraysan doonto.

Inaad ka cabsato guuldaradu kaa joojin mayso oo kaliya inaad guul gaadho balse sidoo kale waxay kugu qasbi doontaa inaad joogto uun halkaad maanta joogto xaga dadkii kugu hareeraysnaana ay guulo ka gaadhi doonaan nolosha. Natiijaduna ay noqon doonto inaad is aragto adoo laynka xagiisa dambe haysta xaga dhamaan dadkii ku dhaafeen.

Haddii aad u jeelan tahay inaad guul gaadho islamarkaana ay kaa go'an tahay inaad ka dhabayso hadafyadaada waa inaad imika bilawdaa sidii aad ula tacaali lahad ka cabsashada guuldarada.

Maxaa Sababa Ka Cabsashada Guuldarada

Maxay dadka qaar uga baqaan inay khataro waajahaan? Maxayse dadka qaar ugu dhiiradaan inay ka gudbaan khatarta oo ay isku dayaan xataa haday ku guuldaraystaan inay ka gudbaan.

Ka cabsashada guuldaradu waxay la mid tahay dhamaan cabsiyaha kale ee nolosha, waa dareen ay dhaliso qayb kamid ah maskaxdaada oo loo yaqaano (Subconscious mind) si ay kaaga difaacdo dhibaatooyinka.

Dadka qaar ayaan adkaysi badan u lahayn inay guuldaraystaan islamarkaana ka cabsada guuldarada xaga dadka qaarna ay dulqaad iyo adkaysi badan u leeyihiin guuldara. Sababta ka dambaysa in qofku aanu dulqaad u yeelan inuu guuldaraystaana badanaa waa mid ka mid ah waxyaabahan soo socda.

- **Qofkoon Fahansanayn Qaabka Guushu u shaqayso:** Thomas Edison waa ninkii sameeyay laambada aynu maanta shidano waxaanu guuldaraystay 1000 jeer ka hor intii aanu hindisin

laambadaa yar ee aynu iftiinsano. John creasy waa nin qoray 500 oo buug, waxaana la diiday in fikirkiisa iyo qoraanimadiisa in ka badan 300 oo jeer. Bill gates waa ninka hindisay programada ay ku shaqeeyaan kombuterku, fikradiisana waxaa la diiday marar badan. Waxa jira boqolaal tusaale oo kan la mid ah meelkasta dhamaantoodna waxay xambaarsan yihiin hal fariin oo kaliya waxaanay tahay, haddii aad rabto inaad guulaysato waa inaad guuldaraystaa waxoogaa bilawga hore.

- **Adoon u dulqaadan karin dareenada aad la kulanto:** dadka qaar ayay cabsidooda ugu wacan tahay iyagoo ka baqanaya dareenada ay la kulmaan markay cabsida waajahayaan. Dareenadani waxay noqon karaan xishood, Eed ama dambi galid iyo dareeno kale oo ay waajahaan markay guuldaraystaan. Haddii aad rabto inaad guul gaadho wa inaad aqoon badan u yeelataa dareenadan iyo sida loola tacaalo, haddii saa samaysana ka cabsashadaada guuldaradu way qarsoomi doontaa.
- **Ka cabsashada inaad qaladaad samayo:** Dadka qaar ayaa ka baqa inay qaladaad sameeyaan ilaa ay gaadhaan heer ay joojiyaan inay wax isku day ah sameeyaan oo ay ka baqaanba inay dadka kale hortooda qalad ku sameeyaan. Haddii adiga xaalkaagu kan yahay dhibaataada cabsidaada waxaa sabab u ah kalsooni la'aan ku haysata. Adigoo baranaya sida loo aqbalo qaladaadka iyo adigoo kalsoonidaad dhisaaba waxay kaa caawin doonaan inaad ka meesha ka saarto inaad ka cabsato guuldarada.

Sida Loola Tacaalo Ka Cabsashada Guuldarada

Qodobadan soo socdaa waa kuwo si heersare ah kaaga caawin doona inaad ka gudubto ka cabsahada guuldarada

- **Ka Eeg Angle Ka Duwan Angle Aad Hada Ka Eegayso:** habka noocan ahi waxay kaa caawin doontaa inaad u eegto xaalada dhinac aad uga uga togan (positive) aragtida aad imika ka haysato. Hal hab oo aad si togan ugu eegi karto guuldaradu waa inaad u tixgaliso inay jawaab celin (feedback). Haddii uu albaabku kuugu furmi waayay inaad furaha cas, tan macnaheedu maaha inaand albaabka la furi karin, macnaheedu wuxuu yahay inaad isku daydo inaad ku furto furaha huruuda ah xagii aad ka ag ooyi

lahayd albaabka agtiisa. Guuldaradu waxay tahay oo kaliya fariin kuu sheegaysa inaad waxaa iskugu daydo hab ka duwan habkii hore mana aha wax ka badan intaa.

- **Qaad Khataro Xisaabsan:** haddii aad ceel ama god biyo ku jiraan tijaabinayso ma'aha inaad labada lugoodba la gasho si aad u tijaabiso dhererka ceelkaa, balse waa inaad ku daydaa cag kaliya. Dad qaar ayaa qaada ama sameeya khataro iyagoon marka hore wax xisaabtan ah samaynayn markay waxkasta ka burburaana waxay ka baqaan inay isku day dambe sameeyaan. Marka hore ka fikir natiijada ugu xun ee aad kala kulmi doonto arintan una diyaar garaw sidii aad ula tacaali lahayd.
- **Badal Fikirkaaga ku aadan guuldarada:** qofkasta oo aad taqaano oo nolosha guul ka gaadhay waxay doontaba ha ahaatee wuxuu guuldaraystay marar badan, ka hor intii aanu gaadhin heerkaa. Waxaad waydiisaa qofkasta oo guul gaadhay sida uu u guulaystay waxaad ogaan doontaa in faraqa kaliya ee u dhaxeeya dadka guulaysta iyo kuwa guuldaraystaa yahay in dadka guulaystaa sii wadaan isku daygooda xataa haday guuldaraystaan marar badan.

Erayada Ugu dambeeya een aan ka leeyahay ka cabsashada guuldarada

Qodobka ugu muhiimsan ee aan ku leeyahay wuxuu yahay, haddii aad danaynayso inaad guul gaadho waa inaad waajahdaa cabsiyahaaga, haddii aad rabto inaad sii joogto halka aad maanta joogtana waxba haysku dhibin inaad waajahdo cabsiyahaaga waxaanan kuu balan qaadayaa inaad halkaas uun joogi doonto.

Barro Sida Loola

Tacaalo Diidmada

Maxay Dadku U Diidaan Fikradahayga iyo Codsiyadayda

Aduunkan aynu ku noolnahay wa meel aad u cajiib ah. Fikrado aad u cajiib ah ayaa la diidaa lana cadaadiyaa si aanay u noqon qaar guulaysta ka hor inta aanay hirgalin. Arintani waxay ay ku dhacday computer-ka aad hada isticmaalayso.

Qof aad u cajiiba ayaa la diidi karaa marar badan, qofkaas oo marka dambe u cadeeya dadkii diiday inay khaldanaayeen.

Dadka badankoodu hore wax uma rumaystaan ka hor inta aanay arag natijada.

Ka soo qaad inaad hayso fikrad ganacsi oo aad u cajiib ah, inta ugu badan dadku hoos ayay kuu dhigi doonaan illaa ay ka arkaan adoo guulaystay.

Qaar badan oo kamida shirkadaha aad maanta taqaano hore ayaa loo cadaadiyay loona diiday ka hor intii aanay soo shaac bixin sida: Apple, KFC, Disney, Honda. Dhamaan shirkadahani may noqdeen qaar caan ah haddii dadkii ka dambeeyay aanay u dhabar adaygin adkaysina u yeelan diidmooyinkii ay la kulmeen.

Waydii qofkasta oo guul gaadhay sida uu ku guulaystay, waxaad ogaan in qofkastaa maray wadooyin adag lana kulmay diidmooyin badan.

Qofka guulaystay wuxuu afkiisa kaa odhan doonaa: Markii aan bilaabay waxaan la kulmay diidmo farabadan umana joojin ee waan sii waday iskudaygayga qofna ima rumaysan, waxaan go'aansaday inaan isku qasbo oo aan ku dhaqaaqo waxaan doonayo aanan dadaal ku bixiyo waxaan rumaysanahay, ugu dambeyna waxaan u cadeeyay dadku inay khaldanaayeen.

Marka Uu Qof Kastaaba Diido Fikradahaaga

Mararka qaar waxa laga yaabaa inaad aragto in qofkasta oo ku ag joogaaba uu lidi kugu yahay, ma aragta dadka oo ku diidaya, diidaya fikradahaaga, hoos kuu dhigaya, ku liidaya ama xataa su'aalba ka keenaya riyooyinkaaga.

Waa maxay waqtigan adag ee kadeedani. Waxa laga yaabaa inaad ka shakido oo aad su'aal ka keento awoodahaaga iyo riyooyinkaaga. Riyooyinkii aad rumaysnayd iyo kuwii aad marar badan u dagaalantayba. Waxa laga yaabaa inaad murugootaba, waxa suurto gal ah inaad joojiso inaad wax iskuday ah samayso ama xataa aad bilawdaba inaad waqti kasta adigu tahay ka qaldan intaa kadibna aad rajo dhigto.

Tijaabada weyn

Waqtigan waxaa loogu yeedhaa waqtiga tijaabada weyn. Waa waqtiga aad bilawdo inaad tijaabiso xoganaanta waxyaabaha aad rumaysantahay. Waa waqtiga aad bilawdo inaad go'aansato inaad u qalanto inaad guulaysato iyo inaanad u qalmin, iyo in fikradaha dadka kale sax yihiin.

Waa waqtiga go'aanadaadu laga yaabo inay sii burburiyaan kalsoonidaada ama hurdada ka kiciyaan ruuxdaada tartanka iyo dagaalka. Waa waqtiga aad go'aansan karto inaad sii wado korna u hayso riyooyinkaaga ilaa inta aad awood uleedahay inaad karto ama waa waqtiga aad iloobi doonto aanad rajo dhigi doonto.

Kaligaa Maaha

Ha umalayn inaad tahay qofka kaliya ee waajahay xaaladan. Gabi ahaan qofkastaaba hore ayuu u waajahay diidmooyinka intuu noolaa balse nasiib daro dadka qaar ayaa la khiyaameeyay.

Waxay u maleeyeen in dhibaataadu tahay mid xagooda ka taagan intaa kadibna waxay ka rajo dhigeen riyoooyinkoodii. Qayb yar oo kamid ah ayaa hore uwaday ilaa ay ka gaadheen dhamaadka qaybtaa yarina waxay ogaadeen in go'aankoodu ahaa mid sax ah.

Sida loo guulaysto aduunkan aad arkayso

Waqtiga xigga ee qof ku diido ama uu kuu sheego inaanad waxba qaban karin ogow inaad qaaday talaabadii ugu horeysay ee guushaada Hore ugu soco hiigsigaaga hana ka daalin inaad adkaysi u yeelato diidmada dadku kaala hor imanayaan, maalin maalmaha kamidana waxaad xaqiiqsan doontaa adoo gacmahaaga ku haya guushaad doonaysay inaad gaadho .

Haddaan si kale u dhigo, diidmadu waa talaabada ugu horeysa ee aad u qaadayso dhinaca guusha!
dadka badankoodu kuma guulaystaan waxay doonayaan sababtoo waxay joojiyaan hiigsigooda isla marka ay la kulmaan diidmada.

Noqo Qof Adkaysi Leh

31

Wax Ka Barro Channel
By: Cabdirisq Faarax Cawad
Xuquuqda Buugu dhawran.

Waa maxay adkaysigu?

Adkaysigu waa inaanad waxba u ogolaan inay kaa hor istaagaan waxaad doonayso inaad qabato marka aad bilawday illaa waxaasi noqdo wax aad u adag oo aan la mari karin.

Waxaan dareemaa niyad jab markaan arko qof Illaahay maskax iyo kartiba ku manaystay oo joojinaya hawl aad ugu muhiim ahayd noloshiisa oo uu bilaabay todobaato ka hor kadib markuu arkay inay hor taagan yihiin caqabado aad u yaryari.

Haddii adkaysigaagu noqdo mid ku kooban dhawr cisho waxaa hubaal ah inay aad kuugu adkaanayso xaqiijinta hadafka aad ku hayso maskaxdaada.

Haddii aad noqoto qof adkaysi leh waxaad kordhisan kartaa waxyaabo badan oo ku anfacaya aduun iyo aakhiraba, waxaad baran kartaa cilmi ku anfaca noloshaada inta ka hadhay. Sidoo kale waxaad ku guulaysan doontaa inaad noqoto qof xaqiijiya hiigsigiisa iyo himiladiisa.

Ha sugin inay wax isbadalaan

Haddii aanad ku faraxsanayn nolosha aad ku nooshahay iyo duruufaha kugu xeeran. Badal dhamaan waxyaabaha aanad ku faraxsanayn, halka aad ka sugi lahayd inta ay duruufuhu isbadalayaan.

Noloshu waa sida hadhkaa labadiisa galin, waxaad waajihi doontaa waxyaabo badan oo kugu qasba inaad joojiso hawsha aad haysid, laakiinse haddii aad noqoto qof unugul wajiyada kala gadisan ee nolosha, oo aanad noqon mid adkaysi ku filan u leh, waligaa gaadhi maysid hadafkaaga.

Noqo mid ka horyimaada hiykacaaga iyo caqabadaha ku soo waajaha halka aad ka sugaysid inay kaa leexiyaan wadada aad ku socoto.

Adkaysigu maaha haddiyad balse waa xirfad la kasbado si fudud ayaanad ugu tababari kartaa naftaada, waxkastood samaysaa waxay saamayn toos ah ku yeeshaan dabeecadahaaga. Waxkastood naftaada ku tabobartaana waxay noqdaan qayb kamid ah dabeecadahaaga.

Adkaysiga iyo isbad-badalka

Dadka qaar waxay u maleeyaan in adkaysigu yahay inaad wado kaliya umarto waxaad doonayso kuna celceliso wadadaa ilaa aad ka guulaysanaysid, taasina gabi ahaanba waa qalad! Haddii hab kuu shaqayn waayo waa inaad raadisaa habkale adigoon ka leexanayn hadafkaagii.

Sida loo adkaysto

Si aan u soo koobno qodobadani waa kuwa kaa caawinaya inaad adkaysi yeelato:

- **Sii wad xataa haddaad dareento inaad joojinayso:** Haddaan si kale u dhigno ha u joojin hiyikacaaga.
- **Sawiro hadafkaaga:** Haddii aanad sawiran karin qiimaha ay leedahay hawshan aad wadaa ku dhiiran maysid inaad sii wado.
- **Ha dhayalsan hawlaha yaryar:** Noqo mid adkaysi uleh inuu qabto hawlaha yaryar, tani waxay aad kaaga caawin doontaa inaad adkaysi u yeelato marka aad waajahdo xaaladaha ad-adag.
- **Isbad-badal yeelo:** Ha noqon mid ku dhaygaga halwado oo kaliya raadi wadooyin kale oo aad ku guulaysan karto.
- **Isku kalsoonow:** Dadka adkaysiga lihi waa dadka ku kalsoon inay hadafkooda maalin uun gaadhi doonaan. Haddaanad kalsooni ka haysan awoodaada ku guulaysan maysid inaad noqoto qof adkaysi leh.

Adkaysigu waa furaha lagu helo waxaad doonayso

Waligaa ma waydiisay naftaada su'aalahan oo kale "maxay waxba kuugu qabsoomi waayaan""maxaan u guulaysan waayay xagga dadka kale ka guulaystaan""maxay dadka qaar u gaadhaan hadafkooda iyo hiigsigooda xagga kuwo kale ka guuldaraystaan".

Waxaan filayaa inaad hore isku waydiisay su'aalahan.Wali ma go'aansatay oo ma u kacday inaad qabato hawl balse markaad dhawrjeer iskudayday ma go'aansatay oo ma istidhi inay hawshu aad kuugu adagtahay?

Waxa laga yaabaa inaad istidhi ma lihid cilmigii iyo aqoontii loo baahnaa si aad u fuliso hawshan. intaa kadibna aad samaysay waxa dadka badankoodu sameeyaan oo ah inay ka cawdaan nasiib xumadooda, dhaqaale xumadooda iyo dhamaan waxyaabaha ku xeeran ee saameeya noloshooda.

Guushaadu waxay ku xidhantahay tirada isku daygaaga

Dadka guusha gaadhay waxay inoo cadeeyeen in qofkastaa gaadhi karo helina karo waxa uu doonayo ayna ku xidhantahay sida adag ee uu iskugu dayo. Laakiin intee in leeg oo adayga ayaa loo baahan yahay?

Ila eeg tusaalahan. Waxaad doonaysaa inaad barato sida loo kaxeeyo baaskiil, si aad u barato waxaa loo baahanyahay inaad dhacdo oo aad ku guuldaraysato 100 jeer. ka soo qaad inaad isku dayday shan iyo todobaatan jeer. Waxa laga yaabaa inaad joojiso oo aad ku qanciso naftaada inaad ku guuldaraysatay inaad kaxayso sababtoo ah waxaad dhacday 75 jeer. Laakiin haddaad ogaan lahayd xaqiiqda ah inay kaa xigaan inaad kaxayso baaskiishaa 25 jeer oo kali ahi maad joojiseen.

Dabcan ma jirto tiro cayiman oo la ogyahay inaad isku daydo hawl kasta oo aad qabanayso sababtoo ah tirada loo baahanyahay waxay ku xidhantahay xirfaddahaaga.

Miyay kugu adkaatay inaad rumaysato

Haddii aanad arintan ku qancin kasoco oo akhri tusaalayaashan hoos ku qoran:

Ninkii hindisay laambada aynu shidano oo la odhan jiray Thomas Edison wuxuu guuldaraystay sagaal boqol iyo sagaal iyo sagaashan jeer (999 jeer) ka hor intaanu ku guulaysan inuu hindiso laambada markii kumaad!!! markii la waydiiyay sida uu u awooday inuu sii wado iskudaygiisa maadaamuu guuldaraystay tirada intaa leeg, wuxuu yidhi:" Markasta oo hab iishaqayn waayo maan odhanayn waan guuldaraystay, waxaan odhanayay oo qudha waxaan odhanayay oo qudha waxaan ogaaday hab kale oo aan lagu samayn Karin laambada".

Hore waxaa loogu malayn jiray in bili'aadanku aanu ordi karin 1 mile inka yar afar daqiiqo. Arintaa waxa la aaminsanaa mudo sanado ah, qofna waligii kumuu dhicin inuu shaki galiyo saxsanaanta arintaas. Kadib ninkii la odhan jiray Roger Banistor ayaa cadeeyay in aanay tani sax ahayn

isagoo rooray 1mile in ka yar 4 daqiiqo. Intaa kadib isla sanadkii 37 orodyahan oo kale ayaa jabiyay record-kaa markii dambana boqolaal ayaa soo raacay.

Arinta xiisaha lihi waxay tahay, in haddii mid kamid ah orodyahanadaasi uu si adag iskugu dayi lahaa ka hor Rogger Banister uu samayn kari lahaa. Balse waxay aamineen inaanay suurto gal ahayn, sababtoo ah waxay u malaynayeen in marnaba isku dayga arintani aanay midhodhal ahayn.

Tusaale kale: Ninkii la odhanjiray Walt Disney ee lahaa fikrada filin kartoona layidhaa "Micky Mouse" waxaa la diiday fikradiisa in kabadan shan jeer balse muu quusan ugu dambayn waxa uu helay qof ka taageeray fikirkiisa, intaa kadib fikradiisii waxay noqotay wax dunida ka caan ah wuxuuna u cadeeyay kuwii diidanaa inay khaldanaayeen.

Ninkii hantiilaha ahaa ee la odhan jiray Henry Ford wuxuu khasaaray hantidiisa oo uu farro madhnaan ka istaagay tiraba lix jeer, waqti kastana wuxuu ku guulaysanayay inuu hantidiisa dib u ururiyo isagoon quusan oon rajo dhigin.

Ma waxaad umalaynaysaa inay inaga duwanaayeen

Haddaad u malaynayso in arintani ku dhacday oo kaliya dadkaa. aad baad u khaldantahay, sababtoo ah adiga laftarkaaga ayay arintani marar badan kugu dhacday!

Aan ku siiyo tusaale: Markii aad ilmaha yar ahayd ee aad baranaysay sida loo socdo, imisa jeer ayaad kuftay? imisa jeer ayaad isku dayday inaad kacdo balse aad awoodi wayday.

Maxaad u quusan wayday markaad ilmaha yar ahayd? Maxaad u waday isku daygaaga ilaa aad ka guulaysatay? sababtoo ah waqtigaa maad baran sida loo quusto ama sida loogu eedeeyo duruufaha waxkastood ku guuldaraysato inaad gaadho nolosha.

Carruurta ayaa inoogu filan tilmaan. Aan ku siiyo tusaale kale oo waaqacan taagan.

Markaad bilawday inaad barato sida gaadhiga loo kaxeeyo, imisa jeer ayaad ku guuldaraysatay inaad gaadhiga hore u kaxayso? ama imisa jeer ayuu gaadhigu si lama filaan ah u istaagay adoo wada?

ma xasuusataa dadkii kugu qaylinayay sababtoo ah waxaad gaadhiga ku xanibaysay wadada dhexdeeda.

Arintani sidoo kale waa arin inagu wada dhacday, su'aasha iswaydiinta mudana waxay tahay maxaad iskugu dayaysay intaasoo dhan ilaa aad noqotay qof kaxayn kara gaadhiga isagoo mobilkiisa ku hadlaya amase wax cunaya?

Jawaabtu waxay tahay inaad aragtay in qof kastaa ku guulaysto inuu gaadhiga kaxeeyo, waxaanad rumaysatay inay suuro gal tahay inaad adna samayso.

Sidaa darteed waxaad ogayd inaad qaban karayso hawshaa kamanaad quusan illaa aad baratay sida loo kaxeeyo.

Laakiin arinta layaabka lihi waxay tahay in kaxaynta gaadhigu ay tahay waxyaabaha ugu adag ee qof barran karo.

Ma ogtahay inaad udhaqaajinayso labadaada lugood iyo labadaada gacmoodba jihooyin kala duwan isla markaliya! afartaada adin ayaad dhaqaajinaysaa isla marqudha adigoo u dhaqaajinaya jihooyin kala duwan. Intaa waxa dheer in maskaxdaada aad u isticmaalayso inay xoogga saarto ayna samayso xisaabo, qiyaaso iyo waliba go'aano.

Adkaysigu waa furaha lagu helo waxaad doonayso

Gunta iyo gabagabadu waxay tahay in mid ka mid ah sharciyada nolosha ee uu Ilaahay(sw) abuuray uu yahay, in haddii aad wado iskudaygaaga aad gaadhayso waxaad doonayso wuxuu doonaba ha ahaadee.

Dadka aan nolosha waxba ku guulaysan maaha dadka aan haysan amase lahayn wixii u saamixi lahaa inay gaadhaan ujeedkooda, balse waa dadka hore u quusta!!

Dadkaasi waa sida nin beer qotay, kaasi oo beeray midhihii, ka shaqeeyay oo waraabiyay mudo badan, sugay oo sugay waxoogaa laakiinse aan wax natiijo ah helin, dabeeto iskaga tagay saacado kadibna beertii ay soo baxday, laakiin nasiib daro may helin qof daryeela wayna dhimatay. "Ma qaban karo" xaqiiq maaha, waa go'aankaaga.

Waligaa ha quusan xataa hadaad guul daraysato **1000** jeer.

Waxa Qoray: Cabdirisaq Faarax Cawad.

Xuquuqda buugan waxa iska leh qoraaga buuga. Buugan lama koobiyaysan karo, waxba lagama badali karo dibna looma soo saari karo. Wixii faahfaahin kala xidhiidh qoraaga buuga Cabdirisaaq Faarax Cawad.

WAX KA BARRO CHANNEL DHAMAAD

38

Wax Ka Barro Channel
By: Cabdirisq Faarax Cawad
Xuquuqda Buugu dhawran.