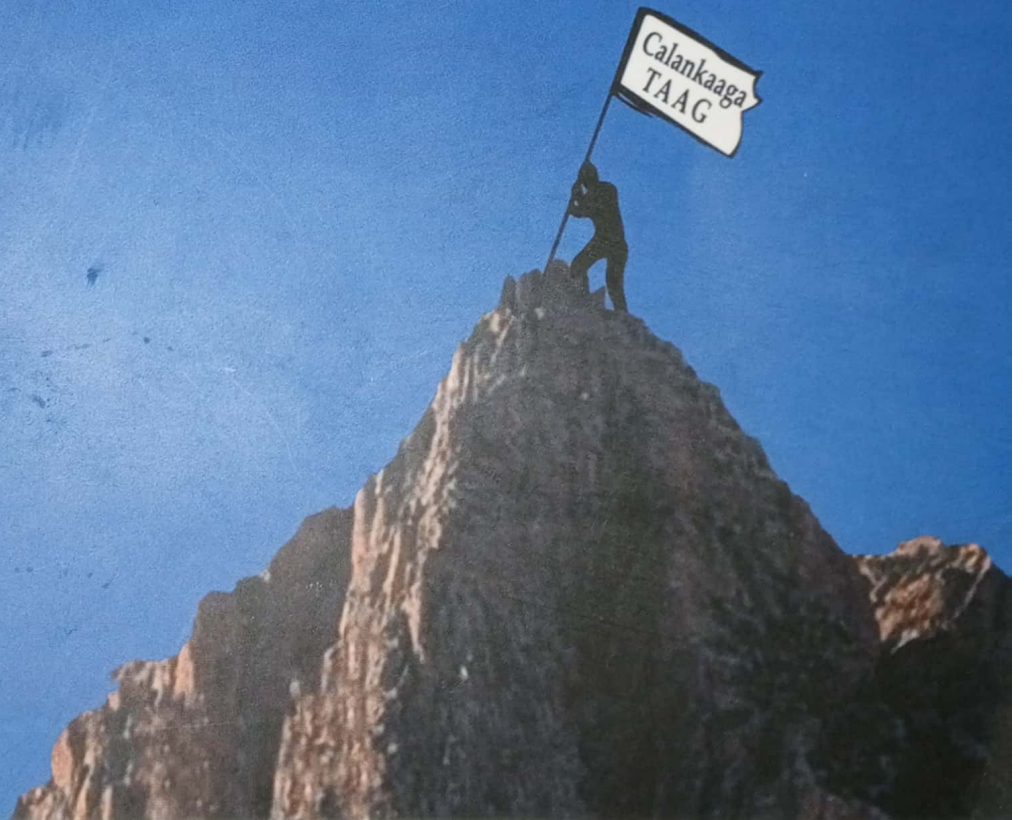


11 Qodob oo lama Huraan u ah  
Hanashada Himilo oo Dhan

# HIMILADAADA HANO

Ninna Maankiisa Ma Saluugo!



**Maxamed Ismaaciil Maxamed  
(Siibed)**

**HIMILADAADA**

**HANO**

## **Ammaanta akhristayaashu ka qoreen**

### **HIMILADAADA HANO**

“Buuggan waxaan u arkaa in uu yahay buug aad loogu bahnaa in la qoro, waqti ku habbona la soo saaray. Runtii buuggani aad ayuu u anfacayaa Soomalida, gaar ahaan, dadka waxqabadkoodu sarreeyo (high achievers) amaba qofka raba in uu hawsha uu qabanayo ay miro fiican dhasho. Si tallaabo tallaabo ah ayuu u qeexayaa waxa qofku u baahan yahay in uu sameeyo si uu u gaaro himilada uu higsanayo.”

*- Dr. Hodan S. Isse  
professor of economics and finance at University at  
Buffalo.*

“Macluumaadka ama xogta uu buuggan *HIMILADAADA HANO* xanbaarsan yahay waxa ay si wayn u kobcin karaan shaqsi-nololeedka qof walba oo akhrista kuna wax qaata. Nuxrurku waa boorrigalin, kalsooni abuurid, yididdiilo nololeed iyo waliba xusuusin in aad adiga nololshaada masuul ka tahay. Waxaan ku xoorinayaa waa ka faa'iidayso maskaxda iyo caqliga uu Eebbe kugu mannaystay.”

*- Raho Warsame  
Property Manager, Project For Pride In Living Inc.*

“Buuggani talooyin waxtar leh ayuu u sidaa dadka Af Soomaaliga yaqaan (akhriya), waxaana mudan

in ay akhriyaan "*Himiladaada Hano*", si ay uga faa'iideystaan."

- *Maxamed Xasan Cusmaan, MA,  
Former Dean of Lafoole*

"Buuggan "*Himiladaada Hano*" oo uu Maxamed Ismaaciil Maxamed soo curiyay waa buug qofkii akhrista wax weyn u taraya aqoontiisana sare u qaadaya. Waxaan jeclaystay sida uu bayaan uga dhigay sida qofku marka hore himiladiisa u garan lahaa ka dibna u gaari lahaa. Tan kale, Ninna Maankiisa Ma Saluugo, oo tuseysa jiilka soo koraaya sidii ay aad ugaga fakiri lahaayeen mustaqbalkooda iyagoo ka faa'iideysanaaya daraasadda iyo xigmadda ku qoran buuggan, gaar ahaanna daraasadda laga sameeyay dadka da'doodu 90 sano kor u dhaaftay. Isku soo duub oo, buuggani waa buug uu qof walba oo af Soomaali akhriyi karaa uu u baahan yahay."

- *Maxamed A. Haji-Husein, MA.  
Guddoomiyaha Jaaliyadda Banaadiri ee USA*

"*Himiladaada Hano*" oo uu qoray Maxamed Ismaaciil Maxamed mudan in la akhriyo, habboon in lagu daydo tusaalahiisa, wacan in la raaco talooyinkiisa. Waayo, waa buug ku habboon qof kasta ee doonaya inuu horumariyo mustaqbalkiisa isagoo siinayaa qofka aqoon iyo astaamo uu ku hago noloshiisa aqooneed, shaqo iy bulsho. Buuggu waa miid laga soo ururiyay waayo'aragnimadii uu aadanuhu ka dhaxlay nolosha, sidoo kale xeerarkii iyo qawaaniintii uu

Ilaahay (swt) u dajiyay dunida. Waxaad ka heleysaa tusaalooyin laga soo minguuriyay wayo'aragnimadii uu aadanuhu nolosha ka kasbaday kuwaas oo kuu noqon kara tilmaamo ku haga."

*- Prof. Cabdirisaaq Hirad Maxamed  
Guddoomiyaha Jaamacadda Bariga Afrika*

"Buuggani wuxu hiil u yahay da'yarta soo kacaysa, iyo in badan oo bulshada Soomaalyeed ka mid ah ee aaminay mabda'a ah hurda-ku-dhereg; wuxuna iftiin u yahay inta rabta horumar, iyo isbeddel nololeed. Nuxurka buuggani xambaarsan yahay, iyo af Soomaaliga quruxda badan ee qoraagu ku xiddeyey ayaa buuggan ka dhigaya mid leh qiima sare."

*Haybe Cabdi Cismaan, MSc.  
Co-Founder of Somali Policy Institute*

"Inkastoo aan hubo inuu buuggaani yahay kii ugu horreeyey oo noociisa ah oo af Soomaali lagu qoro iyo kii ugu qiimo badnaa ee i soo mara, waxaan ku boorrinayaa ruux kastoo fursad u hela inuu akhriyo oo weliba meelaysto, oo hage uu himiladiisa ku hanto ka dhigto mar kastoo uu u baahdo inuu guul ku tallaabsado; haddana waxaa taas igala wayn oo uu buuggani kulansaday isagoo kooshiisa leh iyo ninkiisoon aqaan. Soomaalidu waxay ku maahmaahdaa "Ama buur ahow ama ku tiirsanow"! Maxamed Ismaaciil Maxamed wuxuu iiga mid yahay rag iyo dumar kooban oo aan maskaxdooda dhurto."

*- Abdullahi Yasin Hassan, MA.  
Student Integration Specialis, Eden Prairie Public Schools*

**11 Qodob oo Lama Huraan u ah  
Hanashada Himilo oo Dhan**

# **HIMILADAADA HANO**

**Ninna Maankiisa Ma Saluugo!**

**Mohamed Ismail Mohamed  
(Siibed)**

Faafinta  
DAL IYO DIBAD

Hiil Press

Hiil Press waa shirkad daabacaad, faafin iyo baahin.  
Hiil Press, wax ay u heellantahay hodminta  
maktabadda Soomaaliyeed iyo in ay abuurto kacdoon  
aqooneed oo horseeda horumar iyo horusocod  
bulsheed.

Copyright © 2013, 2018, 2022 by Mohamed I  
Mohamed (Siibed).

Xuquuqda buuggan idilkeed waxaa leh qoraaga ku  
magacaaban. Dib loo ma daabacan karo, si kalena  
loogu ma tagrifali karo, iyada oo aan qoraaga laga  
helin oggolaansho qoran.

Madbcadda Hiil Press  
Qaahira , Hargeysa  
[contact@hiilpress.com](mailto:contact@hiilpress.com)  
Daabacaadda 1aad (2022).  
HIMILADAADA HANO

Tifaftirka: Cabdiraxmaan Yuusuf,  
Quraaridda buugga: Cabdilladiif Geelle  
Nashqadda jaldiga: Subeyr Shire

ISBN: 978-0-9886918-1-0  
Library of Congress  
Control Number: 2012924403.

Wixii faahfaahin ah kala xidhiidh: [ww. siibed.com](http://ww.siibed.com)  
email: [mohamed.siibed@yahoo.com](mailto:mohamed.siibed@yahoo.com)

Xusuusta aabbahay Xaaji Ismaaciil Xaaji Maxamed Bilcil (Siibed), Alle ha u naxariistee, oo ahaa qof aanan yaraantaydii si buuxda u fahmin inkasta oo uu wax badan adduunka hortayda soo dhigay (1927- 2000)



# Tusmo

Mahadnaq .....	xii
Qiraal.....	xiv
Hordhac .....	1
Garashada Himiladaada .....	7
Ninna Maankiisa Ma Saluugo.....	15
Feker oo Kii Fiican Barbaari .....	19
Beddel Sida Aad u Fekerayso Haddii.....	25
Aadan Jeclaysan Natiijada.....	25
Maskaxdaada Waxa Gala Ilaali.....	28
Cudurdaar Dil .....	34
Fulaynimo Waxba Kuma Tarto.....	43
Yool .....	53
Garashada Yoolka .....	57
Waqtiga Yoolka.....	62
Jamasho.....	64
Layli.....	67
Qorshe .....	69
Hawl Hawl Baa Looga Tagaa.....	70
Xeesha Waqtigaaga loo Maammulo.....	74
Xirfad Gaar ah .....	79
Go'aan .....	87
Shaqo Jacayl .....	95

Ma Jirto Qado Bilaash ahi.....	97
Xaglo Laaban Xoola Kuma Yimaadaan .....	99
Adkaysi iyo Dhammaystir.....	101
Fulayow Guuli kuu Dhowaydaa!.....	103
Leked.....	104
Qabya Sidato .....	105
Astaamaha Lagu Garto Adkaysi La'aanta .....	107
Waxyaabaha Kugu Caawin Kara .....	108
Adkaysiga iyo Dhammaystirka .....	108
Xakamaynta Nafta .....	111
Raalligelinta Dadka.....	117
Gunaanad.....	121

# Mahadnaq

Mahad oo dhan Eebbaa iska leh.

Xigmadda buuggan ku qoran waxaan Eebbe gadaashiis uga mahadnaqayaa aabbahay, Xaaji Ismaaciil Xaaji Maxamed Bilcil oo ku magacdheeraa “Siibed”, Alle ha u naxariistee. Wuxuu ahaa nin rumaysan “*Lax walba shillalkay is dhigtaa lagu qalaa.*” Wuxuu rumaysnaa in qofka aadanaha ah waxa kaliya oo xaddidaa uu yahay hammigiisa oo ka imanaya tashigiisa ama fekerkiisa, taas oo ka turjumaysa xigmadda ku qoran buuggan.

Waxaan u mahadnaqaayaa Mudane Saciid Cali Shire, oo ah qoraa, oo igu kaalmeeyay waxyaabo badan gaar ahaan buuggan nadaamintiisa, daabacaaddiisa iyo dad uu i baray oo iga caawinay faafintiisa. Waxaa intaa dheer in uu igu dhiirrigeliyay in aan dhakhso u daabaco buuggan maadaama aqoonta ku qoran bulshada Soomaaliyeed u baahan tahay.

Waxaan u mahadnaqaayaa dhammaan inta siyaabaha kala duwan uga qaybqaadatay qorista iyo daabacaadda oo ay ka mid yihiin Dr. Cabdirisaaq Hiirad iyo Eng. Yusuf Cali Yusuf.

Waxaan si gaar ah ugu mahadnaqaayaa xaaskayga oo wakhti ii siisay in aan ka mashquulo hawlo qoys oo taagnaa si aan buuggan u qoro.

Mohamed Ismail Mohamed (Siibed)

# Qiraal

*Himiladaada Hano* waa tuse ku habboon in qofku ku gaaro yoolka uu leeyahay, wax kasta ha ahaadee. Waa buug qofku naftiisa ku horumarin karo (*Self-improvement Book*). Muhimmadda buuggu waa taabbagelinta hankaaga.

Buuggan wuxuu leeyahay waxyaabo ka duwaya buugaagta kale ee Soomaalidu qorto. Soomaalidu beryahan waxay qortaa maqaallo iyo buugaag badan oo Af-Soomaali ku qoran oo ku saabsan sheekooyin ama faallo siyaasadeed, kuwaas oo nuxur iyo hannaanba aan qofka naftiisa wax ku kordhinayn.

Qoraaga buuggani, Maxamed Ismaaciil Maxamed, wuxuu ku dadaalay in uu akhristaha u soo bandhigo nuxur xikmadaysan, tusmo iyo hannaan qurux badan leh. Qofkii akhriyaa wuxuu dareemayaa in uu wadatashi kula jiro abwaan cabqari ku ah Af-Soomaliga, cilminafsiga, horumarinta bulshada, iyo isbeddelka aadmiga ku yimaadda. Buuggu wuxuu ka kooban yahay cutubyo isdaba jooga oo muujinaya habayn qurux badan iyo xiriirin sarraysa. Waxaan jeclaystay talooyinka buuggu ka bixinayo sida loo wajahayo nolosha. Siiba waxaa cajiib ah sugaanta uu qoraagu isticmaalayo, sida maahmaahyo, halkudhegyo, gabayo, sheekooyin iyo tusaalooyin.

Gebagabada, waxaan kuu caddeynayaa in aan taageero weyn u hayo buuggan iyo qoraagaba. Qof kasta waxaan ku dhiirrigelinayaa in uu akhristo kuna camalfalo buuggan.

Dr. Saeed Fahia, PhD

Hordhac

## Hordhac

Waxaan kuugu hambalyaynayaa in aad hayso buugga "**Himiladaada Hano**". Adiguna isugu hambalyee in aad gacanta ku hayso buug aad ka helayso aqoonta aad u baahan tahay si aad u xaqiijiso himiladaada inta aad nooshahay. Waxaan aad ugu faraxsanahay in aan kula wadaago waxa ugu muhiimsan oo qof walba aayihiisa saamayn weyn ku leh, waana garashada himiladiisa iyo aqoontii uu ku hanan lahaa.

Waxaan buuggan u qoray in qofka Soomaaliyeed fursad loo siiyo sidii uu u heli lahaa aqoon uu isla markaaba adeegsan karo. Waa aqoon u fududaysa sidii uu himiladiisa u higsan lahaa una kordhin lahaa waxsoosaarkiisa iyo tayadiisa. Dadka Soomaalida ah oo lagu qiyaaso in ka badan 30 malyan iyo dadka kale ee ku hadla af Soomaaliga oo ka badan hal malyan waa dad aan heli karin buugaag ku qoran af Soomaali oo ay ka kororsadaan aqoonta aad buuggan ka helayso.

Gaar ahaan, maba jiraan buugaag qofka barta kuna dhiirrigelisa sidii uu wax u qabsan lahaa inta uu nool yahay, asaagiisa adduunka ku noolna wax ula qaybsan lahaa. Sidaa darteed, ayaa buuggani u noqonayaa, ogalkayga, kii u horreeyay ee noociisa ah oo u suurtageliya qofka Soomaaliyeed in uu helo aqoon uu ku hanan karo wax kasta oo himiladiisu tahay muddo gaaban. Waa aqoonta aad u baahan tahay si aadan nolosha adduunka ugu cagaagin ee aad calankaaga u taagto.

## Himiladaada Hano

Ma tahay qof himiladii uu lahaa aan wali hanan? Ma tahay qof isu haysta in awoodda uu leeyahay aan ku qabsan wixii uu ku qabsan kari lahaa? Ma tahay qof rumaysan in uu adduunka ka helay saami aanu u qalmin? Ma tahay qof baaxadda himiladiisu ka cabsi gelisay in uuba tallaabo qaado? Ma rumaysan tahay in awooddaada aad ku heli karto waxaad jeclaysato haddii aqoon yar oo kaa maqan lagugu kordhiyo?

Haddaba, haddii aad qofkaas tahay keli kuma tihid. Waxaadse dadka badankiis kaga duwan tahay in aad qaadday tallaabadii ugu horraysay oo cilladahaas aad ku sixi lahayd maadaama aad ku tallaabsatay in aad akhriso buuggan "Himiladaada Hano".

Waxaa jira diimo ay dadka qaarkiis rumaysan yihiin in qofku uu mar labaad soo noolaado oo ifka ku soo noqdo, taas oo fursad u siisa in uu wuxuu noloshan ku qabsan waayay midda dambe uu ku qabsan karo. Balse taasi ma aha mid qofka muslimka ahi uu rumaysan yahay. Sidaa darteed, waxaa loo baahan yahay in aad qabsato wixii aad qabsan karto inta aad nooshahay.

Waxaa aadanuhu ka siman yihiin rabitaanka in madaxoodu kor ahaado oo aan cid kale liidin. Haseyeeshee, waxaad ogtahay qofkii aan lahayn awood iyo tayo uu naftiisa iyo qoyskiisa kaga saaro saboolnimo iyo jahli in uu huran yahay in la liidayo. **Ogow! Sababta kaliya oo qof uu u liido qof kale waa iyada oo kan la liidayo uu ka tayo liito kan liidaya.** Haddaba, haddii aad doonayso in aan lagu liidin waa in aad sare u qaaddaa aqoontaada si tabartaada iyo tayadaaduba u kordhaan. Tabar iyo tayona ma iman karaan ilaa qofku maanka iyo muruqaba uu ka dhismo.

Buuggani wuxuu kugu caawinayaa in aad hesho aqoonta kaa maqan oo ah mid la xaqiijiyay dad

## Hordhac

badanna u fududaysay sidii ay himiladooda u gaari lahaayeen. Wuxuu xambaarsan yahay waaya-aragnimo la ururiyay oo ah aqoon qofku uu wuxuu doono ku hanan karo. Intaa waxaa dheer, in aad ka dhex helayso sheekooyin iyo tusaalayaal kuu fududaynaaya in aad aqoontaas si buuxda u fahamto ugana faa'iidayso.

Waxaa jirta oraah tiraahda '*Qof dhintay oo calafki nool yahay.*' Waa qof ku dhintay 25 jir ama ka yar waxna cunaaya ilaa 65 jir ama ka kor lagu xabaalo. Macnuhu waa in dad badani ay ka haraan himiladooda adduunka iyaga oo da'yar oo intii ay baadidooni lahaayeen sidii ay u gaari lahaayeen ku negaadeen nolol aysan ku qanacsanayn.

Waxaaba la yiraahdaa qofkii aan lahayn himilo uu higsado xoolo waxba kama duwana, waayo wuxuu gabay ama ka haray in uu adeegsado garaadka Eebbe kaga mudnaysiiyay noolaha kale si uu u higsado himiladiisa. Waxaan rajaynayaa in aadan adigu noqon '*qofka dhintay oo calafki nool yahay*' ee aad noqoto qof noloshiisa ka faa'idaysta ummaddana uga faa'ideeya.

Ma aha ujeeddada buuggan in la falanqeeyo waxa ay tahay himilada fiicani ama waxa ay tahay guusha noloshu. Waayo, haddaan isku dayo in aan himilada fiican kuu sheego waxaan kuu sheegaaba waa tan aan anigu leeyahay. Waxayna u badan tahay in himiladaada iyo taydu kala duwan yihiin. Sidaa darteed, waxaa buuggan ujeeddadiisu tahay in uu adiga kugu baraarujiyo kuguna caawiyo sidii aad himiladaada u higsan lahayd una hanan lahayd waxay doonto ha ahaatee.

Markii aad akhriso buuggan waxaa kaaga kordhaaya aqoon badan oo aad u adeegsan karto sidii aad isla markaba u horummarin lahayd naftaada una qaadi lahayd tallaabooyinka kuu jihaynaya

## Himiladaada Hano

himiladaada. Aqoonta buuggan kaaga kordhaysa waxaa ka mid ah:

- In aad barato in ay jiraan waxyaabo adiga mooyee cid kale aysan naftaada u qaban karin oo ay ka mid tahay in adiga ma ahee cid kale aysan xaqiijin karin himilada aad leedahay.
- Waxaad baranaysaa sidii aad fekerkaaga ugu jhayn lahayd wixii aad rabto ugana ilaalin lahayd wixii aadan rabin.
- Waxaad baranaysaa sidii aad u yeelan lahayd maskax caafimaad qabta; waa maskax aragta samaha iyo guusha una tacabta sidii ay u gaari lahayd intii ay arki lahayd xumaha iyo guuldarrada oo aan waxba noloshaada ku kordhinayn.
- Waxaad awood u yeelanaysaa sidii aad u xakamayn lahayd cabsida faraha badan ee kuu diida in aad wax qabsato waxaadna baranaysaa sidii aad uga adkaan lahayd cabsida.
- Waxaad baranaysaa in aad adigu tahay qof Eebbe siiyay awood buuxda oo uu kaga faddilay noolaha kale, iqtiyaarna u leh in uu wax kala doorto.
- Waxaad baranaysaa sidii aad himiladaada yool ugu beddeli lahayd.
- Waxaad baranaysaa sidii aad qorshe ugu samaysan lahayd yoolkaaga, waqtigaagana u qorshaysan lahayd si uu u noqdo mid aad ku qabsato wixii aad rabto oo kaliya.
- Waxaa kaloo ka mid ah waxyaabaha aad ka baranayso buuggan, sidii aad arrimaha kula soo gudboonaada go'aan uga gaari lahayd, adkaysi u yeelan lahayd, una hirgelin lahayd go'aannadaada.

Buuggani ma aha wargays iyo wixii la mid ah, ama buug ku saabsan sheeko oo akhriskiisa hal mar



## Hordhac

ay kaaga filan tahay. Waa buug ah marjac aad mar walba u noqoto si aadan uga dhicin ama uga lumin waddada ku gaarsiin karta in aad himiladaada hanato. Wuxuu ka kooban yahay qodobbo farsamo oo aad u baahan tahay in aad qaaddo si aad himiladaada u higsato ugu dambayna u hanato. Maskaxda aadanaha oo hilmaanka badan waxay u baahan tahay in ay leedahay meel ay u noqoto oo mar walba xusuusisa tallaabooyinka laga rabo in ay qaaddo. Sidaas darteed, waxa ay taladu tahay in buuggani uu mar walba kuu yaal meel kuu dhow oo aad si fudud ugu noqon karto qodobka aad rabto. Intaa waxaa dheer, in uu kuu yahay dhiirrigeliye aad u baahan tahay in aad weheshato. Ha dhayalsan tayada aad ka dhaxli karto buuggan ee wehesho!

Buuggan waxaad ka helaysaa sidii aad himiladaada u gaari lahayd adiga oo si tartiib ah maalin walba u qaadaya tallaabada aad u baahan tahay in aad qaaddo. Waxaan rajaynayaa in adigu qof ahaan aad meesha ka kacdo oo ku kacdo ficilka loo baahan yahay sidii aad u hanan lahayd himiladaada. Anigu waa kugu tirtirsiyi karaa ama kugu adkayn karaa waana ku tusi karaa tubta ay qaadeen dadka ku guulaystay nolosha ama hantiyay waxa himiladoodu ahayd, balse ugu dambaystii waa adiga qofka la rabaa in uu dhaqaaqo una dhaqaaqo dhanka wax ka jiraan. Waxaan rajaynayaa in aad ka faa'idaysato aqoonta aad ka dhaxasho akhrinta Himiladaada Hano.

Mohamed Ismail Mohamed (Siibed)  
Minneapolis, January 21, 2013



1

**Garashada Himiladaada**

*“Qofkii ka baqa in uu buuraha fuulo cimrigiisa  
oo dhan wuxuu ku noolaadaa booraan<sup>1</sup>”*

Imaam Shaafici

Baaritaan aan ku sameeyay erayga ‘Himilo’<sup>2</sup> waxa Soomaalidu u taqaan waxaa la isku raacay sidan: Himilo waa waxa qofku ku fekerro ama ku hamiyo inuu fuliyo ama xaqiijiyo inta uu nool yahay. Waa waxa laabta qofka ku soo noqnoqda oo qofku hadduu hanto uu noqdo qof nolosha ku guulaystay. Himilo waa wax marka aad gaarto

---

<sup>1</sup> Booraan. Qaamuuska Af-Soomaaliga: god af dhuuban oo gudaha u dheer. [Haseyeeshee, waa god uu badanaaba bahal qoday ahna hoygiisa. Tusaale, booraan dawaco/dacawo, booraan dhurwaa.]

<sup>2</sup> Himilo. Qaamuuska Af-Soomaaliga: hawo; himad galmo.

## Himiladaada Hano

aad dareemayso guul, qanac iyo in aadan naftaada dayicin ee noloshaadu wax ku ool tahay. Marka aan dad badan waydiiyay waxa ay tahay himiladoodu waxa ii soo baxday in inkasta oo erayga himilo isku si loo yaqaan haddana qof walba uu leeyahay himilo u gaar ah. Tusaale, saddex gabdhood oo dhallinyaro ah kana mid ahaa dad badan oo aan waydiiyay su'aasha ah: waa maxay himiladaada noloshu? Waxay ku kala jawaabeen:

- 1) in aan Ilaah caabudo, xaas iyo hooyo fiicanna noqdo,
- 2) in aan geeri sugo,
- 3) in aan rag ka sarreeyo oo dayaxa dego.

Bal eeg! Sida himilooyinka gabdhahaas dhallinyarada ahi ay u kala fog yihiin. Waa maxay adiga himiladaadu? Ma ku fekertay mase ku hammiday wax adiga qiime gaar ah kuu leh oo aad doonayso in aad gaarto? Haddii hadda aadan aqoon, waxaa la hubaa in ay jiraan waxyaabo laabtaada ku soo noqnoqda oo aad jeceshahay in aad gaarto ama aad noqoto ee maxay yihiin? Haddii aadan garanayn waxaad rabto, is weydii maxaadan rabin oo aad rabtaa in aad ka badbaaddo?

Aaway wiilkii yaraa oo rabay in uu noqdo takhtar, injineer, makaanig, duuliye, aqoonyahan, aabbe carruurtiisa iyo xaaskiisa kafaalaqaada, caalim Diinta Islaamka, iwm.? Sidoo kale, aaway gabadhii yarayd ee rabtay in ay noqoto takhtarad, injineerad, duuliso, aqoonyahanad, hooyo fiican oo ubad qiimo leh barbaarisa, iwm.? Ma waxaad u malaysay in haddii la waynaaday himiladaadi dhimatay? Mase adigaa ka haray in aad higsato?

## Garashada Himiladaada

Mid kastaba, himiladaadii waa nooshahay wayna jirtaa ee adiga ayaa lagaa rabaa in aad aqoonsato, boorka ka jafto, kuna dhaqaaqdo higsashadeeda.

Haddii aan isku dayo in aan kuu sheego himilada fiican waxa ay u badan tahay in aan kuu sheegayo midda aniga ii fiican. Waayo qof walba himiladiisu waa mid u gaar ah, qofkuna dhinacyada kala duwan ee nolosha wuxuu ka kala yeelan karaa himilooyin uu mid walba gaar u higsado. Waxaad yeelan kartaa himilo ku aaddan xagga qoyska, dhaqaalaha, shaqada, waxbarashada, caafimaadka, akhlaaqda, dad la dhaqanka, cibaadada, iwm. Tusaale, dhanka cibaadada waxaa himiladaadu tahay in aad Xajka gudato intaadan 30 jir gaarin. Si aad u xaqiijiso oo himiladaas u gaarto waa in aad u tabcataa Xajka waayo Xaj xoog iyo xoolo ayuu u baahan yahay.

“

**Ma waxaad u malaysay in haddii la waynaaday himiladaadi dhimatay?”**

---

Haddaba, si aad runtii u ogaato waxyaabaha aad rabto in aad gaarto inta aad nooshahay samee liis ka kooban wax allaale iyo wixii aad ku hammido in aad gaarto oo noloshaada qiime u leh waxna ku kordhinaaya. Liisku wuxuu kuu fududaynayaa in aad aragto waxyaabaha noloshaada muhiimka u ah oo aad u baahan tahay in aad u shaqayso si aad u gaarto. Maxaa muhiim kuu ah oo aad rabtaa in aad ka gaarto dhanka cibaadada, dhanka qoyska, dhanka dhaqaalaha, dhanka caafimaadka, dhanka shaqada, iwm.?

## Himiladaada Hano

Tusaale, dhallinyaro dhigata dugsiga sare maraan ka waraystay wuxuu qof walba ku hammiyaayo in uu noqdo mustaqbalka mid ka mid ah ardaydaasi wuxuu yiri, "Caalim cilmiga fisikiska". Sida wiilkaas dhallinyarada ahi uu u yaqaan wuxuu rabo in uu gaaro ama noqdo ayaa qof walba niyaddiisa ay ku jirtaa wuxuu rabo in uu noqdo ama gaaro.

Marka aad liiska qorto waxaa sahal kuu noqonaaya in hortaada ay ka muuqdaan dhammaan waxyaabaha aad ku hammiyayso in aad hanato. Ogow: Himiladaada oo aad garato waxay kuu fududaysaa in aad taqaan sababta aad u nooshahay, u toosto, u shaqayso iyo wixii aad waqtigaaga gelinayso. Marka aad himiladaada aqoonsato una shaqayso sidii aad u hanan lahayd waxaad la mid tahay qof diiraddu meel u saaran tahay oo go'aansaday in uu ka baxo noloshii ahayd iska daba-ka-wareegga.

“

**Samay liis ka kooban wax allaale iyo wixii aad ku hamido in aad gaarto.”**

---

Himiladaada oo aadan garan macnaheedu waa cimrigaaga oo dhan in aad u noolaato sidii hawtulhamag iyo *dameer dhaan raac*, taas oo ku gayaysiisa in aad ku noolaato booraan (god ah hoy bahal) iyo nolol aad ka qoomamayso. Sideedaba, qofkii ka baqa in uu wax higsado oo himiladiisa raacdeeyo wuxuu huran yahay in uu ku noolaado booraan. Waa hubanti in qof booraan ku nool uu ku nool yahay welwel iyo walbahaar iyadoo aanba bahalka booraanta degani soo gaarin.

## Garashada Himiladaada

Wax kasta oo adiga himiladaadu tahay hanashadeedu hawl bay kaa rabtaa. Hawshaasna waxaa ka horreeya in maankaaga ay ku dhalaalsan tahay himiladaadu, xooggaagana aad u jihatayso sidii aad u yeelan lahayd yool iyo qorshe ku haga. Waxaa xaqiiq ah in qof kasta oo wax ku guulaystay aan sidii waxyi loogu soo dejin guushaas laakiin uu muddo ku hawlanaa sidii uu guushaas u hanan lahaa. Waxaa tusaale ina kaga filan Maxamed Farax oo loo yaqaan "Mo Farah" kuna guulaystay billado dahab ah ee ciyaaraha olombikada adduunka ee London 2012.

Maxamed Farax intaanu ku guulaysan biladdaha dahabka ah ee orodka 10,000m iyo 5000m ee ciyaaraha Olombikada London 2012, wuxuu horay ugu guulaystay: 2011 Daegu World Championships - Dahab (5,000m), Qalin (10,000m); 2010 Barcelona European Championships - Dahab (10000m), Dahab (5000m). Mar waraysi uu siiyay wariye Soomaali ah<sup>3</sup> wuxuu u sheegay in ilaa iyo yaraantiisii uu ama ordaayay ama tababar ugu jiray oroddada. Inta aanu ku guulaysan billadahan, wuxuu sheegay in uu maalin walba qiyaastii 30 km ordi jiray taas oo ah todobaadkiiba qiyaastii 200 km.

“

**Himiladaada oo aadan garan macnaheedu waa cimrigaaga oo dhan in aad u noolaato sidii hawtulhamag iyo dameer dhaan raac.”**

---

<sup>3</sup> <http://blip.tv/somaliswiss/world-champion-mo-farah-interview-by-ridwan-haji-abdiweli-6290148>

## Himiladaada Hano

Wuxuu intaas ku daray in tababarka culusi u socday 10 sano oo uu si rasmi ah ugu jiray oroddada caalamka. Waxaa xiisa leh in uu isaga oo ilka caddaynaaya yiri, **“Waxaan tababar soo qaadanayay ilaa iyo 10 sannadood, dadka Soomaalidu markay arkaan uma malaynayaan 10 sannadood in aan ciyaarahan u soo qaadanaayay tababar iyo tartanno badan.”**

Isaga oo isu diyaarinaaya ciyaaraha Olombikada ee London 2012 oo tababar ku qaata Maraykanka ayaa waxaa waraystay Runner’s World<sup>4</sup> waxa uuna ku yiri, “Halkan, wax kale ma sameeyo aan ahayn tababar. Waxaan seexdaa qol aan wax badani oollin; waa kacaa, ordaa, quraacdaa, seexda, gym-ka tagaa, cunaa, seexdaa, maqribadii ordaa, cunaa, seexdaa. TV ma daawado, mana tago meelo lagu madadaasho. Ma sahlana in aad ka tagto qoyskaaga laakiin si aad u noqoto qofka ugu fiican haddii loo baahdo waa in aad sidaas samaysaa.”

Maxamed Farax waxa ay u badan tahay Soomaalida badankeed in ay maqleen magaciisa markii ugu horraysay oo ah ka dib markii uu ku guulaystay billadahan isdaba-joogga ahaa. Wuxuuse Maxamed u soo maray halgan dheer iyo tababar adag sidii uu u gaari lahaa guulahaas ah billadaha dahabka ah iyo aqoonsiga ay wataan. Dadka waxaa u muuqda oo kaliya in Maxamed Farax ku guulaystay billadahaas iyo aqoonsiga ay wataan. Balse dadka badankiis ma arkaan fekerka, go’aanka, yool higsashada, jarmaadada, tababarka, dadaalka iyo xanuunka uu u soo maray si ay

---

<sup>4</sup> <http://www.runnersworld.co.uk/interview/rw-interviews-mofarah/8465.html>



## Garashada Himiladaada

suurtagal ugu noqoto guushaasi. Intaa waxaa dheer, in uusan marna libiqsan, dib u dhac kasta oo ku yimaada, ee uu isha ku hayay fiinta.

Haddaba, haddii aad rabto buur fiinteed in aad fuusho, ogow kuu suurtoobi mayso adiga oo ugu horrayn aan daadin culayskii aad horay u sidatay – waa fekerka iyo ficillada aad hubto in aadan fiinta ku fuuli karin. Mar kaas ka dibna waa in aad dhididdaa, murqo iyo maan ku xanuunaan, muddona aad isha ku haysaa buurta fiinteeda oo ah himiladaada iyo meesha aad u socoto.

Waxaa muhiim ah in aad ka feejignaato waxa dadka badankiis u diida in ay ku dhiirraadaan himilooyinkooda. Dadku marka ay gartaan waxa laabtooda ku jira ayna jecel yihiin kuna hammiyayaan in ay gaaraan, ayay islamarkaba waxa ay is waydiiyaan su'aasha ah: *sidee u gaari karaa himiladayda?* Waxa aan ku xusuusinayaa in su'aasha ah, sidee u gaari karaa himiladayda ay ka muhiimsan tahay su'aasha ah: *maxay tahay sababta aan u rabaa in aan gaaro himiladayda?* Labada su'aalood oo macnahoodu kala yahay, sidee wax u sameeyaa iyo maxaan wax u sameeyaa, waxaa muhiimsan su'aasha ah maxaan wax u sameeyaa. Marka hore ka jawaab *maxaan wax u sameeyaa?*

Cutubyada soo socda ee buuggan ayaynu ku arki doonnaa in marka maskaxdu ay ka jawaabto **maxaan wax u sameeyaa** ay bilaabayso sidii ay uga fekeri lahayd **sidee wax u sameeyaa**. Haddaba, “**maxaan?**” ayaa ka horraysa “**sidee?**” Runtiina marka aad garato himiladaada kana jawaabto su'aasha ah maxaan himiladayda u

## Himiladaada Hano

higsadaa ayaa maskaxdaadu bilaabaysaa in ay lafagurto sidee himiladayda u gaaraa?

2

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

*“Talaa laga dilmaa  
Shay kalaa laga dawoobaaye”*

Gabay Soomaaliyeed

Dr. Tony Campolo<sup>5</sup> ayaa sheegay daraasad laga sameeyay 50 qof oo da'doodu kor u dhaaftay 90 sano oo rag iyo dumarba leh ayna sameeyeen aqoonyahanno cilmiga bulshada. Wuxuu sheegay in waayeelkaas la weydiiyay *“Haddii noloshaada dib loo celin lahaa, maxaad ka beddeli lahayd?”* (“If you had it to do over again, what would you do differently?”) Su'aashaasu waxay ahayd su'aal furan oo jawaabaheedu kala duwanaan karaan. Haseyeeshee, jawaabaha waayeelku ka bixiyeen

---

<sup>5</sup> Dr. Tony Campolo waa professor emeritus of sociology at Eastern University.

## Himiladaada Hano

waxay noqdeen kuwa isku mid ah waxayna ku jawaabeen:

1. Waa fekeri lahaa oo hadba xaaladdayda qiimayn ku samayn lahaa.
2. Sidii hore si ka badan ayaan khatar ugu bareeri lahaa.
3. Waxaan ifka kaga tegi lahaa wax iga dambeeya.

Waayeelkaasi waxay dhammaan ka shallaayeen in sida ay u fekeraayeen yaraantoodii aysan ahayn mid u hagtay dhanka himilooyin ay lahaayeen iyo in feker la'aantoodu ay gayaysiisay in aysan gaarin himilooyinkoodii. Waxay isku raaceen in '*waa fekeri lahaa!*' macnaheedu yahay: "Tallaabo kasta oo aan qaadayo waxaan ka dhigi lahaa mid ii jihaysa dhanka waxyaabaha noloshayda macnaha u sameeya intii aan sidii hawtulhamag u socon lahaa". Haddaba, waxaan si gaar ah cutubkan ugaga hadlaynaa qodobka ku saabsan fekerka. Waxa aynuna arki doonnaa in qof walba nolosha uu nool yahay aysan ka fogayn sida uu u fekeraayo, waayo *ninna maankiisa ma saluugo*.

Waagaan yaraa waxaan ku sifoobi jiray maahmaahda tibaaxda '*labaatan jir intuu geed ka boodo buu talo ka boodaa.*' Marar badan baanan dheg jalaq u siin jirin talooyin fiican oo ku habboonaa waagaas in aan qaato. Marka aan ka boodo talo ku habboon in aan qaato ayaa aabbahay (Eebbe ha u naxariistee) waxaa hal-hays u ahayd in uu i yiraahdo, '*Talaa laga dilmaa, shay kalaa laga dawoobaaye*'. Aabbahay wuxuu jeclaystay in aan

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

qaato talooyin igu habboonaa, haseyeeshe waagaas anigu marna ma saluugsanayn maankayga. Inkasta oo aan rag isula toosanaa isulana fiicanaa, haddana waxaa xusuus igu reebtay xujo ay igu keentay haweeney da' wayn oo la yiraahdo Hufan oo sheeko na dhex martay.

Mar aan socdaal ku tegay Soomaliya oo ka tegay Maraykanka ayaan waxaan tegay tuulo. Dadkii tuulada joogay dhammaantood ayaa waraysi iigu yimi iyaga oo iga waraysanaaya ehelladii iyo qaraabadii iyo qofba wuxuu ku dambeeyay burburkii dawladdii Soomaaliya ka dib, iyo sida Maraykan loogu nool yahay. Aniga oo isla ah nin waayo-arag ah waxna dheer dadka ayaan maanta oo dhan dadkii qaxay iyo burburka ka dhacay Xamar dadka uga warramay. Waxaa intaa dheeraa in dad badan oo qaxoonti ahaa aan sabab u ahaa tegitaankooda Maraykanka oo aan ku faanayey in aannu dad badan badbaadinay waxna tarnay haddaan reer Maraykan nahay.

Muddo ka dib ayaa Hufan oo dadka aan u warramaayo ka mid ahayd waxay i waydiisay, "Bal maantay oo dhan waxaad nooga warrantay dadkii Xamar iyo Maraykan ee bal adigu noo warran?" Waxaan ugu jawaabay, "Waa anigii maantay oo dhan idiin warramaayay ee maxaa kale oo aan kaaga warramaa?" Iyada oo aad moodo in ay garaadkayga dhaliilayso ayay itiri, "Noo sheegtay in aad dad wax tartay ee adigu dad iyo duunyo maxaad haysaa?"

Waxaan jeclaystay in aanan fahmin su'aasha, mar kaas ayaan waxaan ku iri, "Maxaad ka waddaa dad iyo duunyo? Anigu waan fiicnahay, waan

## Himiladaada Hano

shaqaystaa dadkii oo dhan waan caawiyay wixii karaankayga ahaa." Iyada oo caro ka muuqato bay waxay itiri, "Marna kaama maqal adiga oo ka hadlaaya xaas, carruur iyo xoolo ee maxaad haysataa?" Waxaan ugu jawaabay in xaas, xoolo iyo carruur midna aanan lahayn. Waxay itiri, "Oo maxaad maantay oo dhan dadka qaxoonti ugu sheegaysay adigaaba qaxoonti ahe!" Aad iyo aad ayaa hadalka Hufan ii taabtay, waayo waxaan ahaa nin weyn oo inta ay igu dhaliishayba samayn karay tabcashadooda haddii aan horay uga fekeri lahaa! Ogow: Waxaan isu haystay in aan rag ugu fiicnahay oo ilama ahayn in wax weyni iga maqan yihiin maalintaas ka hor. Balse Hufan waxay i xusuusisay in aanan si fiican u tashan oo talooyin i dhaafeen. *Talo adigaa ku nool ee iyadu kuguma noola.*

Sideedaba, feker iyo talo kasta waxay ku habboon yihiin waqti oo haddii mar taladu ku dhaafto oo sidii ku habboonayd aadan u fekerin waxaa hubaal ah in waqtigaas wixii aad qaban lahayd oo ku habboonaa uu yahay mid kaa tegay. Bal eeg! Taladii ku habboonayd in aad qaaddo 20 jir maalintaad ahayd, maalintaad 30 jirsatay qaadashadeedu yeelan mayso nuxurkii ay yeelan lahayd waagii hore. Sidoo kale, tan maanta ku habboon in aad qaadato dib u dhiggeedu waa dhaawac kugu yaal. Xaaji Aadan Axmed "Afqalooc", Alle ha u naxariistee, ayaa tix uu ku muujinaayo sida ay muhiim u tahay in aminta aad joogto waxqabadku ku habboon yahay wuxuu ku yidhi:

*Seben tegay mid wali soo socda iyo saaka waxa jooga  
Saddexdaas waqtaa xaal adduun lagu sifeeyaaye*

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

*Soo noqod ma jiro shalay wixii saarufoo tegaye  
Waxa saaddabeetiyo berrina waa su'aal maqane  
Waxay taladu kuu suubban tahay subaxaad joogtaaye*

Haddaba si aad u hanato himiladaada, waxaa fiican in maantay aad qaadato talooyinka ku habboon. Taasi waxay ku iman kartaa adiga oo qiimayn ku sameeya sida aad u fekerayso iyo adiga oo hubiya in fekerkaagu uu kuu jihatay sidii aad ku gaari lahayd himiladaada.

### ***Feker oo Kii Fiican Barbaari***

Adduunkan la mashquulay waxaad mooddaa in qofku uusan marnaba helin waqti uu ku feker. Waqti la'aanta waxaaba ka daran in dadka badankiis aysanba u haysan in ayba u baahan yihiin in ay fekeraan oo ka fekeraan su'aalaha noloshooda sida wayn u saameeya oo ay ka mid yihiin: Maxaan maalin walba hurdada uga toosaa? Haddii Eebbe nafta ii daayo saddex sano, lix sano amaba toban sano ka dib maxaan rabaa in aan noqdo amaba gaaro? Dad iyo duunyo maxaan rabaa in aan ku xisaabtamo toban sano ka dib, haddii Eebbe idmo? Diin iyo cibaado xaggee rabaa in aan ka joogo? Waxyaabaha aan maalin walba sameeyo maxaan u sameeyaa? Ka jawaabidda su'aalaha ayaa keenaysa in aad feker. Fekerkaas aad feker oo kaga jawaabto su'aalahaas ayaa kuu jihatay kara horumar iyo in aad himiladaada hanato.

Hadda ka hor marna ma is weydiisay su'aalahaas, iyo kuwo la mid ah? Haddii aad is waydiisay, waxaad ku socotaa waddadii aad ku hanan lahayd wixii aad rabto. Haddiise aadan weli

## Himiladaada Hano

is waydiin su'aalahaan hadda bilaw, waayo feker aad aayahaaga ka fekerto waxaa ugu horreeya ka jawaabidda su'aalahaas. Feker la'aantiis kama duwanid markab badweyn dhex yaal oo aan shukaan ama isteerso lahayn. Taa macnaheedu waa in uu markabku huran yahay meesha hirku u leexiyo ama mawjaddu hadba u leexiso in ay jiho u noqoto. Ogow! Inta aad nooshahay waxa ugu weyn oo horumar ama dib u dhac ku geyaysiiya waa sida aad u fekerayso. Fekerka ayaana shukaan kuu noqon kara kuguna aadin kara jihada aad rabto.

“**Hubi in fekerkaagu kuu jihaynayo sidii aad ku gaari lahayd himiladaada.**”

---

Maskaxdu waa mashiin maalintiiba ay ka soo baxaan fekrado kala duwan oo aan tira lahayn. Qaar waa kuwo ku oranaaya himiladaada ma gaari karto qaarna waa kuwo ku oranaaya himiladaada waad gaari kartaa. Fekradahan oo guud ahaan aan u kala qaadi karno **Samasheeg** iyo **Xumasheeg** ayaa ku herdamaaya maankaaga waxaana guulaysanaya tii aad si fiican u dhegaysato una barbaariso. Tusaale, waxaad tahay qof muddo shaqaynaayay oo urursaday xoogaa hanti ah oo uu ganacsi ku samayn karo. Waxaad ku hammiyaysaa in aad hantidaas maalgashato si ay kuugu shaqayso maadaama waxa kaliya oo hadda kuu shaqeeyaa uu yahay xooggaaga.

Fekerka ah **samasheeg** wuxuu ku oranayaa hawsha qabo wuxuuna ku tusayaa adiga oo ku guulaystay ganacsiga horumarna sameeyay



## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

waxsoosaar kaaguna kordhay. Wuxuu ku oranayaa xitaa haddii sida aad rabto aan ganacsigu kuu noqon khibradda aad ka dhaxasho ayaad u aayaysaa. **xumasheegse** wuxuu ku oranayaa ganacsi waxba kama taqaan ee armaad ku khasaartaa oo xooggaagii kuu guntanaa ay kaa furantaa. Wuxuu ku tusayaa khatar wayn oo ah adiga oo waxaad cimrigaagii oo dhan ururrinaysay ay ku dhaaftay iyo in dadku ku arkaan adiga oo fashilmay.

“

**Inta aad nooshahay waxa ugu weyn oo horumar ama dib u dhac ku geyaysiiya waa sida aad u fekerayso.”**

---

“Waxaa ma samayn karo”, “waa hilmaan badnahay”; “jaamicad kama bixi karo”, iwm. waa fekerado ku curyaamiya oo kuu diida in aad ku tallaabsato waxyaabaha naftaadu gocanayso in ay gaarto. Waxaa xaqiiqdu tahay qofku isaga oo aan ogayn ayuu maskaxdiisa wuxuu ka dhaadhiciyaa in uusan wax qabsan karin, taasina waa feker buka oo xumasheeg ah. Fekerka caafimaadka qabaa waa in aad naftaada u sheegto in wax kasta oo aad ku dadaasho aad ku gulaysan karto.

Tusaale, waxaad tahay 20 jir waxaadna rabtaa in aad jaamacad gasho oo jaamici noqoto. Waxaa maskaxdaada ku herdamaaya laba fekradood oo kala ah: Anigu jaamicad waa ka bixi karaa iyo anigu jaamicad kama bixi karo. Bal eeg! Labada fekradoodba waxay saadaalinayaan wax aan wali la gaarin, waayo in aad jaamicad ka baxdo waxay ku xiran tahay in aad shuruudaha jaamicadda ka soo

## Himiladaada Hano

baxdo iyo in aad la timaaddo dadaalka jaamicaddu u baahan tahay. Haddaba in iyada oo aadan intaa samayn aad rumayso in aadan jaamicad ka bixi karin waa feker ah xumasheeg iyo been. Sow kama fiicna in aad ku fekerto in aad jaamicad ka bixi karto, waayo fekerkan samasheegga ah ayaa kuu hagi kara in aad tallaabooyinkii loo baahnaa qaaddo.

“

**Fekrado kala duwan ayaa ku herdamaaya maankaaga waxaana guulaysanaaya tii aad dhegaysato barbaarisona.”**

---

Ka dib markii aad garato himiladaada, tallaabada ugu horraysa oo kuu suurtagelin karta in aad u dhaqaaqdo hanashadeedu waa rumayn aad ramayso in aad himiladaada hanan karto. Maskaxda aadanuhu wixii ay rumaysan tahay in ay qaban karto waa ka fekertaa oo rogrogtaa. Waxay ka shaqaysaa sidii ay suurtagal u noqon lahayd in ay waxaas samayso iyo qaabkii ay u samayn lahayd. Balse mar haddii maskaxda ay gasho in aadan arrin samayn karin maskaxdu arrintaas waa iska xirtaa. Maskaxdu kamaba fekerto in ay xal u raadiso arrintaas iyo sidii loo suurtagelin lahaa, waayo maskaxdu waxayba rumaysan tahay in aan la qaban karin.

Haddaba, adigu haddii aad rumaysan tahay in aad himiladaada gaari karto waa runtaa oo waad gaari kartaa, haddiise aad rumaysan tahay in aadan gaari karin waa runtaa oo ma gaari kartid. Markaan si kale u niraahno, haddii aad tiraahdo ‘Haa’ waan samayn karaa iyo haddii aad tiraahdo ‘Maya’ ma

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

samayn karo mar walba waa runtaa oo adiga ayaa is xukumay.

James Allen buuggiisii caanka ahaa ee “*As a Man Thinketh*”<sup>6</sup> wuxuu ku adkaystay in qof walba xaaladda uu markaa ku suganyahay aysan ahayn wax mar soo booday. Balse ay tahay mid ka dhalatay feker maskaxda qofka maalin galay oo qofku uu u oggolaaday in uu ku barbaaro maskaxdiisa kuna qaangaaro. Wuxuu yiri, “Ninna arxan-darrada adduunku kama dhigto sabool ama xabsi kuma riddo, laakiin waa waddadii feker laciin ah [xun] oo uu maskaxdiisa ku barbaariyay. .... Adduunku nina uma dooro siduu noqonaayo balse wuxuu soo bandhigaa wuxuu ninku doorto.”

“

**“Haddii aad tiraahdo ‘Haa’ waan samayn karaa iyo haddii aad tiraahdo ‘Maya’ ma samayn karo mar walba waa runtaa oo adiga ayaa is xukumay.”**

---

Waxaan soo joogay sheeko dhex martay laba nin oo walaalo ah oo la kala yiraahdo Cabdi iyo Maxamed. Cabdi inta uu iskoolka ku maqan yahay ma ahee inta kale wuxuu hor fadhiyaa TV isaga oo fiirsanaaya kanaalada BET iyo MTV; waa kanaallo dadka heesaha ku caanbaxay ay heesahooda ku iibiyaan. Maxamed wuxuu jeclaystay in walaalkiis uu waqtigiisa geliyo wax uu isagu ku soo caanbaxo mustaqbal kana dheef u yeesha inta uu waqtigiisa ku luminaayo u sabcinta dad shaqaysanaaya. Habeen ayaa anoo la fadhiya ay meel xun ka gaartay

---

<sup>6</sup> Allen, J. “*As a Man Thinketh*”. *Burnes & Noble 2002, USA.*

## Himiladaada Hano

mar kaas ayaa Maxamed wuxuu waydiiyay Cabdi in uu jecel yahay in uu heesaa noqdo. Cabdi wuxuu ku jawaabay, "Maya". Wuxuu kaloo waydiiyay, "Maxaad jeceshahay in aad ku soo caanbaxdo?" Cabdi wuxuu ku jawaabay, "Ciyaarta kubbadda kolayga".

Maxamed oo caro iyo layaab ka muuqdaan ayaa wuxuu ku yiri Cabdi, "Waxaad ii sheegtay in aad rabto iyo waxaad samaynaysaa kala fog ee feker. Haddii aad rabto kubbadda kolayga, waqtiga aad ugu sabcinayso dad shaqaysanaaya ku beddel in aad ciyaarto tababarna u qaadato kubbadda kolayga, habeen iyo maalinna ku feker sidaad kubbadda kolayga cayaaryahan weyn ugu noqon lahayd. Sidee isugu keeneysaa in aad waqtigaaga ku lumiso daawasho heeso adiga oo hammigaagu uusan ahayn in aad heesaa noqoto. Xitaa haddii aad rabto in aad heesaa noqoto ma waxaad u malaysay dadka heesaaga ahi in ay heesaa ku noqdeen meel fadhi oo daawo qof heesaya?"

Bal si fiican u fiiri! Cabdi wuxuu jecelyahay in uu ciyaartoy noqdo kuna noqdo kubbadda kolayga; balse ficilka uu samaynaya waa meel iska fadhi iyo in uu waqtigiisa ku lumiyo madaddaalo. Muddo ayaan ka fekerayay nuxurka wadhadalkan oo run ahaantii taabanaaya sida anynu u fekerayno saamaynta ay nolosheenna ku leedahay. Ka feejignow in fekerkaaga iyo ficilkaagu aysan is waafaqsanyn. Fekerkaaga iyo ficilkaagu waa in ay mar walba is waafaqsan yihiin kuuna jihatnayaan dhanka himiladaada.

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

Haddii aadan is weydiin waxaad rabto kana fekerin jawaabta, taladu waa kaa baahaysaa oo xooggaaga iyo waqtigaaga ugu shaqayn mayso sidii aad himiladaada ugu gaari lahayd. Midda kale, marka aad aragto in aad muddo shaqaynayso natiijadii aad rabtayna aysan kuu muuqan, ogow: waa digniin ah in aad wax ka beddesho sidaad u fekerayso.

“**Iswaafaji fekerkaaga iyo ficilkaaga.**”

---

### ***Beddel Sida Aad u Fekerayso Haddii Aadan Jeclaysan Natiijada***

Fiiri xaaladda nolosha ee aad hadda ku sugantahay – “waxaa ku gayaysiiyay waa sida aad u fekerayso.” Inkasta oo weedhaasu adag tahay, haqdana, waa xaqiiq in qof kasta uu nool yahay nolosha ku habboon, waayo waxa ay ka timi sida uu u fekerayo. Haddaba, haddii aadan jeclaysan xaaladda aad hadda ku sugantahay xalka kaliya oo ku hor yaallaa waa in aad wax ka beddesho fekerkaaga.

Bal day! Ilaa aad beddesho sida aad u fekerayso sida aad wax u samayso isma beddeli karto. Marka aan si kale u niraahno, haddii aadan beddelin fekerkaaga ficilkaagu isma beddelo, haddii aan ficilkaagu isbeddelinna natiijadu isma beddesho. *Bartiyaqaan bari uma korodho.* Dadka u haysta in xaaladdooda gaar ahaaneed ay isbeddelayso iyaga oo aan go'aansan in ay wax ka beddelaan, feker iyo

## Himiladaada Hano

ficilba, waxay ka hor imanayaan Aayadda Quraanka ah ee ku jirta Suuradda Racad, "... Alle ma beddelo dad ilaa ay iyagu naftooda beddelaan ...." (13:11). Beddelka aayaddu ka hadlaysaana ma aha muuqaalka ee waa dunta aad ka samaysan tahay, waana fekerkaaga.

Waxaa jira wax la yiraahdo "tartanka jiirka". "Tartanka jiirku" waa sheeko ka turjumaysa cawaaqibka ka imanaaya haddaan qofku beddelin wixii aan siinayn natiijaduu rabay. Sida aad ku aragto *Sawirka 2.1*. ee hoos ku yaal, jiirku markuu damco in uu horay u socdoba waxaa la wareegaysa garaangarta. Markay garaangartu la wareegtona waxaa uu ku soo noqonayaa meeshii uu markii hore taagnaa. In allaale iyo inta xaaladda uu ku jiro ay tahay in uu garaangartaa dul saaran yahay meel uu u socdo ma leh, xitaa haddii uu xawaaraha oradkiisa kordhiyo. Waayo hadduu horay u dhaqaaqo iyo hadduu dib u socdoba wuxuu ku soo noqonayaa meeshii uu ka bilaabay. Bal is weydii, haddii uu jiirkani rabo in uu qaraab tago muxuu huran yahay? In uu garaangarta ka dego. Haddii uusan intaa samayn, tabarta ayaa ka dhammaanaysa halkaas ayuuna ku bakhtiyayaa.

“

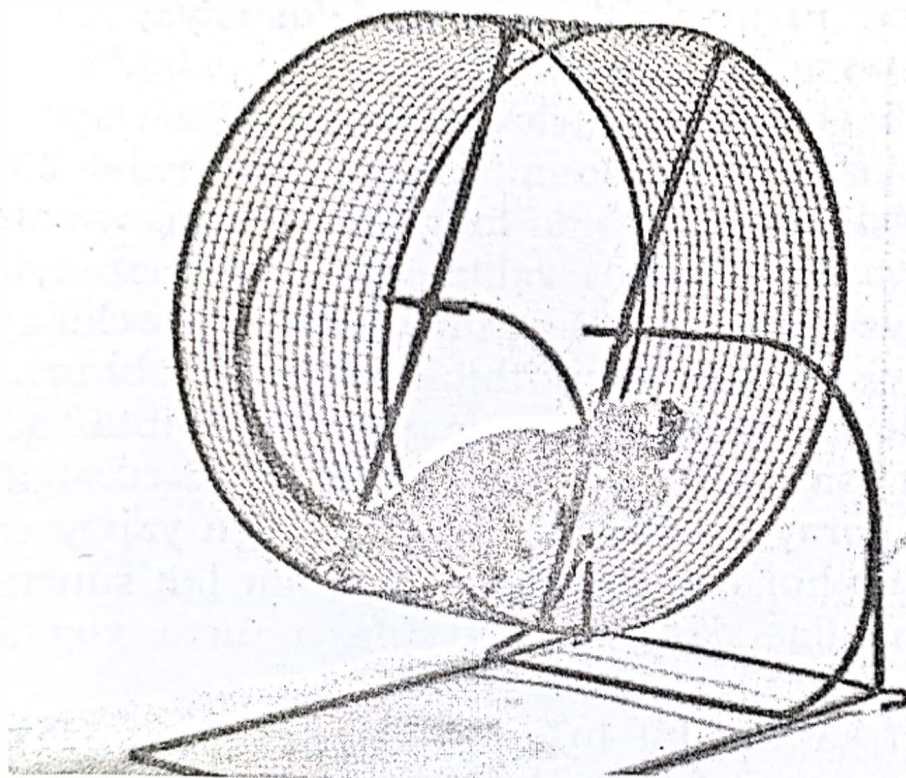
**Beddel fekerkaaga si ficilkaagu isu beddelo natiijaduna isu beddesho”**

---

Waxaa badan dadka aan waxba ka ood sukayn jiirkaas oo ku jira "tartanka jiirka" iyaga oo aan ogayn. Waana dadka maalin walba u kallaha shaqo ama hawl ay ogyihiin in natiijadedu aysan himilooyinkooda gaarsiinayn. Bal eeg! Macne ma

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

samaynayso in aad joogtayso kuna negaato hawl natiijada ka soo baxaysaa aysan ahayn middii aad rabtay. Waxaaba la yiraahdaa: ***“Waallida macnaheedu waa qof samaynaya wixii uu samayn jiray una samaynaya sidii uu u samayn jiray isaga oo rajaynaya in natiijo tii hore ka duwani ka soo baxdo”.***



*Sawirka 2.1<sup>7</sup>. Tartanka Jiirka*

Inkasta oo xaaladaha iyo fekeradaha dadku ay qabaan ay is bedbeddelaan, haddana waxa dhaqankii hore ee Soomaalidu inooka tegay

---

<sup>7</sup> Waxaa sawirkan laga soo qaaday:  
<http://bloggingstory.com/blogging-fall-rat-race/>

murtiyo muujinaaya in qofku mas'uul ka yahay helidda natiijaduu rabo. Waxaa murtiyahaasu muujinaayan in ay lagama maarmaan tahay in qofku uu isagu noloshiisa wax ka beddelo ee uusan cidna ka sugin. Tusaale: *"Ilaahow xoogsan maayo ee xoolo i sii, Ilaahay waa awoodaa mase yeelo"; "Ilaahow guursan maayo ee hay gablamin, Ilaahay waa awoodaa mase yeelo."* Murtiyahani waxay muujinayaan inkasta oo Eebbe awood buuxda u leeyahay in uu xoolo ama dad ku siiyo, haddana dhici mayso ilaa aad u tabcabto.

Albert Einstein ayaa mar wax laga waydiiyay dhaqaale xumo adduunka ka jirtay qarnigi 20aad qaybtiisii hore iyo sida looga bixi lahaa, wuxuuna ku jawaabay, "Kuma xallin karno dhibaatooyinka ina haysta innagoo adeegsanayna isla fekerkii aynu qabnay markii aynu dhibaatooyinka aburnay." Hadalkaasi wuxuu muujinayaa in dhibta qofka haysata aan lagu xallin karin caqligii iyo cilmigii uu qofku horay u lahaa, balse loo baahan yahay caqli iyo cilmi hor leh. Caqli iyo cilmi hor leh suurtagal ma aha ilaa aad maskaxdaada u furto xog ama warbixin hor leh.

Ha ka yaabin! In ay noloshadu is beddesho adiga oo maskaxdaada aan u furin xog ama warbixin hor leh oo aad ku xalliso arrimaha taagan; iyo adiga oo aan maskaxdaada ka xirin kana ilaalin wixii aan waxba ku tarayn oo aad ogtahay sheeko ama shaahid in aadan meel ku gaarayn.

### ***Maskaxdaada Waxa Gala Ilaali***

Dadka sameeya barnaamijyada kombiyuutarradu ku shaqeeyaan waxay leeyihiin halhays ah *"garbage in*



## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

*garbage out*" (qashin ku gur gashin ha kuu soo bexee). Waxay ula jeedaan haddii kombiyuutarka aad geliso barnaamij aan fiicnayn oo ah kuu ku shaqayn lahaa wuxuu ku siiyaa waa shaqo aan fiicnayn. Sidoo kale, maskaxda aadanaha haddii wax wanaagsan loo bandhigo oo ay galaan waaga dambe waxaa ka soo noqda wanaag; haddiise qashin loo bandhigo oo uu galo ama dhegaha ha ka galo ama indhaha ha ka galo, waxaa ka soo baxa oo ay soo celisaaba waa qashin.

Haddaba, waxaa habboon in aad maankaaga u furto oo kaliya waxaad rabto oo waxtar kuu leh kana xirto wixii aadan rabin. Haddii aad tahay qof raba in uu gaaro himilo uu leeyahay maskaxdaada u furto oo kaliya wixii kuu jhaynaya sidii aad himiladaada u gaari lahayd. Sidoo kale, waxaa la rabaa in aadan maskaxdaada u furin wixii ku abuuri kara feker qaldan oo aan kuu jhaynayn sidii aad u gaari lahayd himiladaada.

**“Maskaxdaada haddii aad u oggolaato in qashin galo wixii ka soo noqdaaba waa qashin.”**

Ismaaciil oo ahaa qiyaastii 6 jir ayaa waxaan gayn jiray iskool. Iskoolkiisa waxaa loo raaca saddex bas oo midba mid lagaga beddesho sii socod iyo soo socodba. Marka waxaa loo baahan yahay in uu qofku feejignaado si aanu u dhaafin meesha uu midka kale kaga beddelan lahaa. Maalin ayaan uga degay meeshii aan kaga degi jirnay. Markii aan bannaanka u soo baxay ayaan wiilki waayay. Si dhakhso ah baan ugu noqday oo fiiriyay meeshii uu

## Himiladaada Hano

fadhiyay mar kaas ayaa waxaa igu soo booday wiilkii oo aad mooddo in uu hurdo ka toosay.

Intaan basku dhaqaaqin ayaan ka degnay, mar kaas ayaan waxaan weydiyey, "Maxaa kugu dhacay, meesha waa taqaan ee ma seexatay?" Wuxuu i yiri, "Aabbe indhahaan isku hayay." Waxaan iri, "Maxaad ka waddaa?" Wuxuu i yiri, "Waxaan fiirsanaayay kartoona." Aniga oo yaabban baan waxaan ku iri, "Oo basku TV ma leh ee ma kursigaa lahaa?" Isaga oo igu qoslaaya ayuu indhihiisa faraha ku taabtay mar kaas ayuu yiri, "Aabbe adiga ma taqaanto; markaan indhaha isku qabto waxaan fiirsan karaa kartoonaan maalin hore guriga ku fiirsaday. Kulli waa arki karaa. Hadda waxaan fiirsanaayay kartoonaan." Isaga oo baalasha indhihiisa faraha ku haya ayuu yiri, "Aabbe adiga ma taqaanto kulli indhahay ku jiraan!"

Ismaaciil wuxuu igu keenay arrin aad u macne weyn. Isaga waxay la tahay in kartoonaan indhaha ku jiro, balse meesha uu cajaladda ku ceshanaayo oo wax ka fiirsanayo waa maskaxda. Oo wixii maskaxda gala waa ku jirayaan markii aad rabto baadna hortaada keeni kartaa oo fiirsan kartaa ama ku ceshan kartaa. Wixii maskaxdaada shalay galay waa waxa kaliya ee fekerkaagu maanta ku salaysan yahay. Go'aannada aad maantay gaarayso waxaa sal u ah wixii shalay maskaxdaada galay. Sidoo kale, wixii aad maantay u oggolaato in ay galaanna waa waxa fekerkaagu uu berri ku salaysnaan doono. Haddaba, ***weel walba wuxuu dhididaa waxa ku jira*** ee maskaxdaada maxaa ku jira? U fur maskaxdaada wixii nafac kuu leh oo aayahaaga waxtaraaya oo kaliya si ay wanaag u dhididdo.

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

Waxaa xusid mudan awaamiirta diiniga ah ee ku faraysa in aad ilaaliso waxaad maqlayso iyo waxaad arkaysoba. Waxaa la isku raacay in wixii qofka maskaxdiisa mar gala aysan ka bixin inta qofka maskasdiisu caafimaad qabto. Markaynu dhalanno waxba ma naqaan oo maskaxdeennu waa faaruq waxay barataana waa waxa aynu u oggolaano in ay galaan. Waxaana ugu weyn oo maskaxda wax ka galaan waa dhegaha iyo indhaha. Quraanka waxaa Eebbe inooku soo bandhigay: *“Eebbe wuxuu idinka soo bixiyay caloosha hooyooyinkiin idinka oo aan waxba aqoon wuxuuna idiin yeelay maqal iyo arag iyo quluub in aad ku shukridaan Eebbe.”* (16:78)

Sheekada Ismaaciil waxay caddayn u tahay in haddii wax kartoona ka duwan uu daawan lahaa uu sidaas oo kale maskaxdiisa ugu barbaarin lahaa. Isagu waa ilme yar oo wuxuu arkaayo mas'uuliyadi kama saarna, waxayse ka saaran tahay dadka waaweyn gaar ahaanna waalidka. Haseyeeshee, qofka madaxa bannaan ama sharci ahaan isku filan isaga ayaa mas'uuliyadi ka saaran tahay wuxuu u oggolaanayo in ay maskaxdiisa galaan. Taladuna waxay tahay wixii ku anfaca oo kaliya maskaxdaada u fur.

Waxa kaliya oo run ahaan aad adigu leedahay cid kaa qaadi kartaana aysan jirin waa sida aad u fekerayso. Fekerkaagu waa waxa kaliya ee aad adigu xukumi karto. Ogowna in sida aad u fekeraysaa ay ka imanayso wixii aad maskaxdaada u furtay oo aad ama maqashay, aragtay, urisay, taabatay ama dhadhamisay. Fecilkaaga

dhammaantiis samaan iyo xumaan wuxuu ka imanayaa sida aad u fekerayso.

Bal si dhab ah u fiiri weedha ah "Fekerkaagu waa waxa kaliya ee aad adigu xukumi karto". Adigu ma xukuntid da'daada, meesha aad ku dhalatay, meesha aad ku dhimanayso, waxa dadka kale ay samaynayaan, iwm. Balse waxaad xukumi kartaa caaway ama maantay waxaad waqtigaaga gelinayso, xukunkaasina wuxuu ka imanayaa fekerkaaga. Waxaad xukumi kartaa wixii aad adduunka yeeli lahayd waxayna ka imanaysaa fekerkaaga.

“

**Ficilkaaga dhamaantiis, samaan iyo xumaan, wuxuu ka imanayaa sida aad u fekerayso.”**

---

Tusaale, nin dhinacaaga taagan ayaa dhabannaano kugu dhuftay! Waxaad kaga jawaabi kartaa siyaabo badan oo ay ka mid yihiin: in aad cararto, dhabannaaniso, dharbaaxdo, feer ku dhufato, billaawe ama toorray aad ku dhufato ama dhib intaa ka wayn u gaysato. Waxaadse kaloo kaga jawaabi kartaa in aad iska dhaafto adiga oo ka fekeraaya jawaabaha kale waxa ka iman kara. Adigu ma xukunto waxa dadka kale ay kugula kici karaan; balse waxaad si buuxda u xukumi kartaa jawaabta aad ficilka dadka kale ka bixinayso, waxayna ka imanaysaa fekerkaaga.

Maskaxdu waa khasnad wax kaydisa. Waxaa kaliya oo aad ugu tegi kartaa gudaheeda waa kaydkaa aad ku guratay shar iyo khayr ama samaan iyo xumaan. Markii arrini kula soo gudboonaato oo

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

aad damacdo in aad ka fekerto maskaxdaadu waxay ku siinaysaa wixii xog horay u galay. Maadaama goor kasta iyo goob kasta hiilka maskaxdaadu ku siin kartaa uu ka imanayo wixii horay u galay, waxaa habboon in aad ku kaydiso wixii nafac leh adduun iyo aakhiroba. Maskaxdaadu waxay u dhigantaa sida beer oo kale ee ka fiirso waxaad ku beerayso.

“

**Fekerkaagu waa waxa kaliya ee aad adigu xukumi karto.”**

---

Waxaa jirta murti tiraahda *Mirahaad beerto ayaad gurataa*. Bal is weydii, wali ma aragtay qof tiin beeray oo miro timir ah ka gurtay! Haddii aad yaanyo beerato waxaad sugtaaba waa miro yaanyo. Haddii aad cambe beerato waxaad sugtaaba waa in aad gurato miro cambe. Sidoo kale, haddii aad maskaxdaada saboolnimo ku beerto waxaad ku dambaynaysaa saboolnimo. Haddii aad jahli maskaxdaada ku beerto waxaad ku noolaataba waa jahli. Waxaa la is weydiin karaa sidee qof saboolnimo iyo jahli maskaxdiisa ugu beeri karaa? Jawaabtu waa: **Jahli waxaa lagaga baxaa waxbarasho iyo aqoon kororsi; saboolnimana waxaa lagaga baxaa tabcasho, tashiil iyo tawakal.**

Haddaba, qofkii aan intaas samayn wuxuu beerayaa labadaas cudur. Saboolnimada iyo jahligu waa wax aan fiicnayn oo Nebi Maxamed (NNKHA) Eebbe ka magangalay. Oggolaansho ay maskaxdaadu oggolaatona waa abuurkii u horreeyay

oo tarmaaya waaga dambena aad mirihiisa goosan doonto. Inkasta oo dadka badankiis aysan isla xiriirin noloshooda iyo waxay horay maskaxdooda ugu abuureen, haddana xaqiiqdu waxay tahay *ninna maankiisa ma saluugo*. Haddaba, xaaladda qof walba ku sugan yahay waxay toos uga turjumaysaa sida uu u fekerayo oo gunteedu tahay wixii uu u soo oggolaaday in ay galaan maskaxdiisa.

Maadaama adiga kaligaa aad xukunto mas'uulna ka tahay sida aad u fekerayso iyo waxaad maskaxdaada u oggolaanayso in ay galaan, waxaa muhiim ah in aad fekerkaaga u adeegsato oo kaliya wixii danahaaga u adeegaya kuuna jhaynaya himiladaada. Waa ma dhacdo in qof maskaxdiisu haa iyo maya mar kuwada fekerto. Bal isku day in laba feker oo kala duwan aad isku mar maskaxdaada wadaajiso. Ma dhici karto. Ka faa'idayso Quraanka "*Ma yeelin Eebbe laba qalbi ruux laabtiis*" (Al-Axsaab 33:4).

Haddaba, maskaxdaada ma waxaad u oggolaanaysaa oo ku barbaarinaysaa feker xumasheeg ah mase feker samasheeg ah? Aday ku jirtaa! Dadkuse waxay ka arkayaan natiijada.

### ***Cudurdaar Dil***

Cudurdaar<sup>8</sup> macnaheedu waa waxa qof uu sababta uga dhigo in uu u samayn waayay wax uu rabay ama laga rabay in uu sameeyo. Sida fekerkeennu u saameeyo nolosheenna waxaad ka arki kartaa inta uu le'eg yahay cudurdaarka qof walba sameeyo.

---

<sup>8</sup> Cudurdaar: Qaamuusk Af-Soomaaliga: sababta uu qof ka sheego waxa arrin ku kalliftay.

Qofka jecel wax kasta oo uu qabsan waayay in uu cudurdaar u sameeyo waxaad arkaysaa in xaaladda noloshiisu ay tahay mid aad u liidata. Dadka badankoodu waxay waqtigooda ku lumiyaan sidii ay u samayn lahaayeen cudurdaar ay ku difaacaan xaaladda ay ku sugan yihiin intii ay waqtigooda gelin lahaayeen wixii natiijada ay rabaan siin kara.

Qofka jecel fursadna u haysta in uu wax barto balse aan wax baran haddii la waydiiyo sababta uu wax u baran waayay waxa la hubaa in uu cudurdaarro batay iska soo hormarinayo. Haseyeeshee, natiijadu waxay tahay in uusan wax baran. Sidoo kale, qof kasta oo himiladiisa gaari waaya wuxuu hayaa cudurdaarro tira badan kuna saabsan sababta uu u hanan waayay himiladiisa. Haddaba, ilaa aad disho cudurdaar, waligaa waxaa kuu furan albaab dambe oo aad ka baxdo marka kan hore ee himiladaada aad ka geli lahayd furahiisu meel ku shalwado. Sidaa darteed, dil wixii cudurdaar ah ee aan hanashada himiladaada kugu caawinayn.

Waxaa jirta sheeko ku saabsan cudurdaarrada dadku sameeyaan oo Dr. Camilo Cruz uu ku qoray buuggiisii ahaa *Once Upon a Cow*<sup>2</sup>. Waxaa jiray nin xigmat badan oo dadku talo iyo tacliin u raadsadaan. Wiil dhallinyaro ah ayaa u yimi oo wuxuu waydiistay xigmat waxtar u leh si uu wax u qabsado adduun iyo aakhiraba. Xigmat Badane wuxuu ka hubiyay wiilka in rabitaankiisa xigmaddu tahay mid ka dhab ah, mar kaas ka dib ayuu wuxuu la galay socdaal kuna yiri, "Anaa ku tusaaya waxa

---

<sup>2</sup> Cruz, Camilo. 2009. "Once Upon a Cow". New York. Penguin Group (USA)

## Himiladaada Hano

xigmaddu tahay.” Maalin la socoy oo maalin kale la socoy oo tuulooyin badan la mar.

Ka dib markii muddo la soconaa ay ayaa ninkii xigmadda badnaa wiilki wuxuu u sheegay in uu raadinaayo reerka ugu saboolsan tuulada ay marayaan. Muddo ka dib ayay arkeen guri doqosh ah oo aan mudulna ahayn cariishna ahayn oo aad u baabba’san. Waxaa guriga bannaankiisa ku xiran sac reerku leeyahay. Reerku waxay ka koobnaayeen siddeed qof, siddeedaas qofna waxay dhammaantood ka shaqeeyaan sacaas. Mid lisa, mid caws u dhiga, mid daajiya, mid moorada u ooda iyo mid daryeel kiisa kale u qaabbilsanba. Xigmat Badane wuxuu wiilkii ku yiri, “Caawa reerkaan baan la baryaynaa.”

Reerkii waa soo dhoweeyeen martida u timi iyaga oo ka cudurdaartay in sacaas caanihiisa ma ahee aysan wax kale hayn. Wixii ay haysteen ayayna la wadaageen. Xigmat Badane wuxuu reerka u sheegay in ay gudoodi baxayaan oo socod dheer sugaayo waana nabdeeyay reerka maadaama aysan is arkayn subaxdii. Intaan qofna kicin ayuu kacay wuxuuna ku leexday mooradii mar kaasuu intuu billaawe la baxay sacii gowracay. Wiilkii ayaa qayliyay oo yiri, “Saca kaliya ayaa reeku leeyahay ee sidee uga dili kartaa?” Xigmat Badane qaylada wiilka dheg uma jalaq siin ee hawshiisa ayuu watay. Mar kaas ka dib ayay sanqar la’aan gudoodi socodkoodii ku sii wateen.

Hal sano ka dib ayaa Xigmat Badane wiilkii wuxuu ku yiri inna keen waa soconnaaye. Waxay yimaadeen tuuladii uu saca reerka kaga dilay. Marka ay meeshii yimaadeen ayaa wiilkii garan waayay gurigii inkasta oo goobtu tahay meeshii uu



## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

ku ogaa gurigii doqoshka ahaa. Waxaa beddelay  
guri cusub oo dhagax ka dhisan waxaana ku hor  
yaal beer aad u ballaaran oo dadka joogaa ay  
mashquul yihiin qof walbana hawl gacanta kula jiro.  
Gurigii ayay yimaadeen oo reerkii nabdeeyeen.  
Waa la is gartay oo la is waraystay.

Reerkii waxay u sheegeen wiilka iyo Xigmat  
Badane in habeenkii ay ka tageen subaxdeedi mid  
inkaar qabaa uu sacii ka gawracay. In ay maalmo  
barooranaayeen deriskuna u soo gurmaday.  
Tacsidaa ka dib, in ay garawsadeen in ay u baahan  
yihiin in noloshooda isbeddelka ku yimi ay ka  
faa'idaystaan oo wax hor leh qabsadaan. Waxay  
go'aansadeen in ay beer tabcadaan maadaama ay  
qoys ballaaran yihiin, abuurkiina waa dayn qaateen.  
Xilligii u horreeyay markii beertii u soo go'day  
waxay bixiyeen wixii dayn lagu lahaa. Waxay iib  
geeyeen wixii u haray ka dib markii ay la hareen  
abuur iyo soor ay xilliga dambe ku sugaan. Xilligii  
labaad beertii waxaa ka soo go'ay miro farabadan,  
waayo waxay beerta u yeesheen khibrad waana  
ballaariyeen.

Badeecaddii ay iib geeyeen waxay ka dhiseen  
gurigan haddana waxay qorshaynayaan in ay soo  
gataan lo' badan si ay caanaha uga ganacsadaan.  
Waxay yiraahdeen, "Inkasta oo markii hore aannu  
aad ugu baroorannay dilka saca, haddana waagii  
dambe waxaannu ogaannay waxa horumarka noo  
diidaayayba in uu ahaa saca kaliya oo aannu ku  
mashquulay." Mar kaas ka dib, Xigmat Badane  
wuxuu wiilka ku yiri, "Xigmadda nolosha lagu  
horumaro waa adiga oo sacaaga dila. Qof walba  
wuxuu leeyahay sac ka horjooga in uu himiladiisa

## Himiladaada Hano

gaaro, gaarina mayso himiladaada ilaa aad sacaaga disho.”

Nuqsada ama nuxurka sheekadu waa in qof kasta oo nooli leeyahay wax uu cudurdaar ka dhigto marka uusan sidii ku habboonayd wax u qabsan. Reerkan ka koobnaa siddeedda qof cudurdaarkoodu wuxuu ahaa saca oo ay dhammaantood ku mashquuleen. Ma aha in reerkani garanayay in sacan ay ku mashquuleen uu ka hor istaagnaa hodannimo iyo horummar; balse waxay u haysteen in ay hawl fiican hayaan oo haddii ay dayacaan hawshaa xoogga leh ee ay ka hayaan sacaas ay dhibaato aan laga soo kaban ku dhacayso. Saca ay dhammaantood ku mashquuleen ayaa cudurdaar u ahaa. Marna ma aysan gorfayn waxa kale oo ay samayn karaan. Adiga ayaa lagaa rabaa in aad garato heshona waxa sacaagu yahay ka dibna aad disho. Ilaa aad disho sacaaga si buuxda uga faa'idaysan mayso awoodda Eebbe ku siiyay.

“

**Gaari mayso himiladaada  
illaa aad sacaaga disho.”**

---

Nin dhallinyaro ah oo aan ku magacaabay Warsame oo ku noolaa magaalada Minneapolis, Minnesota, ee wadanka Maraykanka, ayaa waxaan u ahaa la taliye. Isaga oo shaqaysta ayuu talo iigu yimi ku saabsan sidii uu noloshiisa u jhayn lahaa. Wuxuu ii sheegay in uu waxbarashada ku fiican yahay uuna rabo in uu galo University of Minnesota, balse uusan shaqada iyo madaxbannaanida ay siiso ka maarmin. Ka dib markii aan warkiisa dhuuxay

ayaan waxa aan kula taliyay maadaama yoolkiisu yahay in uu jaamici noqdo wuxuu u baahan yahay waa in uu shaqada joojiyo jaamicaddana bilaabo. Waxaan kaloo u sheegay inkasta oo qof 20 jir ahi uu u madaxbannaan yahay in uu doorto wuxuu rabo, haddana taladu tahay in 20 jir fursad waxbarasho haystaa uusan shaqo kale lahayn. Warsame taladii waa qaatay oo wuxuu bilaabay jaamacaddii.

Labo sano iyo bar ka dib ayaan Warsame ku kulannay shir. Haddaan waraystay wuxuu ii sheegay in uu laba sano dhammeeyay laakiin semistarkaan uu hakad geliyay jaamicadda haddana uu shaqeeyo. Haddii aan waydiiyay waxa beddelay ujeeddadiisii ahayd jaamicinnimada, wuxuu ii sheegay in uusan beddelin balse uu u baahday baabuur oo hadda uu u shaqeeyo sidii uu u gadan lahaa baabuur, markaa ka dibna uu ku noqonayo jaamicadda.

Waxaan waydiiyay maadaama ujeeddadiisu ahayd in uu jaamicad dhammaysto in uu ii sheego waxa iskaga xiran baabuurka iyo jaamicad dhammaysashada. Waxa aan si gaar ah u waydiiyay, "Ma jaamicadda ayaadan dhammayn karin baabuur la'antiis?" Wuxuu ku jawaabay, "Maya." Su'aasha kale oo aan waydiiyay waxay ahayd, "Haddaba maxaa jaamicadda u joojisay? Maad iyada hor dhammayso maadaama ay iyadu tahay wixii muhiimka kuu ahaa?" Warsame indhaha ayuu kor u taagay mar kaas ayuu qoslay oo yidhi, "Wallaahi waa runtaa oo sidaas uma fekerin." Ogow! Saciisu wuxuu noqday baabuur.

Warsame yoolkii uu lahaa oo ahaa in uu jaamicadda dhammeeyo indhaha ayuu ka qaaday

## Himiladaada Hano

wuxuuna cudurdaar ka dhigtay in uu rabo baabuur uu ku socdo. Markii la tusaaleeyayna waa qaatay jaamicaddiina semisterki dambe ayuu ku noqday isaga oo aan wali baabuur gadan waana dhammaystay.

Haseyeeshee, waxaa badan dadka inta aan u meel dayin cudurdaarka ay iska soo hormarinayaan si ay himilooyinkooda uga haraan ama hakad u geliyaan. Waa in aad dishaa cudurdaarka si aad himiladaada u gaarto mana dilayso ilaa aad beddesho sida aad u fekerayso. Tani waxay ku iman kartaa in aad is weydiiso cudurdaarka aad samaynaysaa ma ku gaarsiinayaa himiladaada ama ujeeddadii aad markaa lahayd. Hadday jawaabtu maya noqoto cudurdaarkaas dil.

Waxaa jira dhallinyaro rag iyo dumarba leh oo noloshooda ka dhigay mid dad kale ku xiran oo ay wax ka sugaan intii ay wax qabsan lahaayeen. Taasi waxay u diidday in ay wax ku kacaan oo waxsoosaar yeeshaan. Waxay ku hadaaqaan erayo ay ka mid yihiin: Aabbahay wax ima tarin, walaalahay ayaa debedda jira oo ima dhoofin, dhaqaale uma haysto aan xirfad ku yeesho ama wax ku barto, dawladda ayaa xun, iwm. Ogow: Dhallinyaradaasi ma aha kuwa ku kacaaya waxa ay ka cabanayaan wixii ay wax kaga qaban lahaayeen.

“

**Sida fulaynimo, ayaan cudurdaar  
waxba ku tarin wax uu  
ku yeelo mooyee.”**

---

## Ninna Maankiisa Ma Saluugo

Cudurdaar ma dili karto inta aad rumaysan tahay in cid kale noloshaada, horumarkaaga iyo aayahaaga mas'uuliyadi ka saaran tahay. Waxaad cududaar dili kartaa markii aad 100% (boqolkiiba boqol) naftaada mas'uul ka noqoto oo aad tiraahdo, *"Tasho qofbaa Eebbe kaa dhigaye."*

## Himiladaada Hano

3

## Fulaynimo Waxba Kuma Tarto

*“Cabsiyi waa caqli gal fulaynimose maya”*

Mahatma Gandhi

Jaamacad ku taal Maraykanka ayaa gabar aad u qurxooni ka ahayd ‘*cheer leader*’ (waa gabar madax u ah koox gabdho ah oo u jira in ay dhiirrigeliyaan kooxda kubbadda ee jaamacadda, gabadha loo doortaana waa mid hablaha ka toolmoon joog iyo jamaalba). Gabadhii ayaa waagii dambe waxaa guursaday wiil iyada garabka ugu dhaca oo gabari aysan qurux awgeed rag ugala soo dhex baxdeen.

Wiilashii caanka ahaa ee kubbadda ciyaari jiray ayaa yaabay, mar kaas ayey waxay waydiiyeen gabadha, “War sidee u dhacday in jaamacaddaan oo waxaas oo rag ahi joogaan aad John kala soo baxday?” Waxay ugu jawaabtay, “Wuxuu ahaa kan

## Himiladaada Hano

kaliya ee wadne u yeeshay in uu ila hadlo, ee ragga aad sheegaysaan xaggee jireen?" Ogow: Waxaa badan fursadaha ku sugaya in aad ka faa'idaysato oo aad cidla kaga cabsanayso. *Geesi Alle ma xiro.*

Cabsidu waa dhab waana jirtaa oo haddii dadku aysan cabsan ma gaareen da' ay barbaar ku noqdaan oo yaraan ayaa lagu dhammaan lahaa. Cabsidu waa wax lagu yaqaan aadanaha, waayo halis farabadan waxaan kaga badbaadnaa cabsida aan ka cabsanayno. Weedha ah "*fulaynimo waxba kuma tarto*" macnaheedu ma aha in qofku uu wax walba ku dhiirrado oo uu ku tallaabsado ficillo halis gelin kara naftiisa. Qofka aan ka baqin khataraha runta ah waxaa lagu magacaabaa **caaq**.

Cabsida aan halkan kaga hadlaynaase waa midda khiyaaliga ah ee kaa hor istaagta ku tallaabsashada wixii aad rabto. Waa cabsi aan run ahayn oo aad ka cabsanayso halis aan jirin. Geesinnimadu ma aha in aad caaq noqoto, balse waa in aad ku dhiirrato ficillada kula gudboon oo aad wadne u yeelato in aad doonto wixii aad rabto ama himiladaadu tahay.

“

**Geesinnimo ma aha in aad caaq noqoto,  
Balse waa in aad ku dhiiratid ficilada  
kula gudboon.”**

---

Fulaynnimo aan loo meel dayin waxaa inakaga filan sheekadii Cigaal Shiidaad oo muujinaysa in uu cidla ka cabsaday. Habeen ayaa isaga oo gudaaya waxaa uu arkay hummaag uu u maleeyay bahal weyn, sida libaax. Taasi waxay ku keentay in uu cabsado oo sidii kumaandoos beer beer isu tuuro



## Fulaynimo Waxba Kuma Tarto

halkaasna uusan ka dhaqaaqin ilaa waabari. Markii ugu horraysay oo iftiinka waaberi wax lagu kala gartay ayaa Cigaal wuxuu arkay in waxa caawa oo dhan uu ka baqayay oo beerka dhulka ugu hayay uusan ahayn bahal ee uu yahay kurtun (qori meel qotoma).

Taariikhda sheekadu reebtay waa hadalka uu yiri oo ah, *"Kurtun keerow ma waxaan ku mooday, mase waxaad noqotay, mase waxaan loo noqon doonin; waxaan ku mooday bahal, waxaadse noqotay kurtun, waxaanse loo noqon doonin guure habeen."* Cigaal Shiidaad cabsida uu habeenkaas oo dhan cidla iyo dhaxan u yuururay waxaa xallin lahayd isaga oo hubiya wuxuu ka cabsanaayo. Ogow: cabsidaas Cigaal curyaamisay waxay ahayd mid khiyaali ah.

Cabsidu ma aha qof toos kuugu imanaaya oo ku ogaysiinaya in cabsi la yiraahdo. Waxaa kugu dhacaayaa waa adiga oo hakad kaa galo ama aad ka joogsato higsashada himiladaada ama yoolkii aad mar kaas raacdaynaysay baqdin ku gashay awgeed. Waxaa laga yaabaa in aadan toos u garan in aad baqday, waayo waxaa ku hoododdaynaaya kalkaaliyayaasha cabsida.

Cabsidu waxay leedahay kalkaaliyayaal kuu hoododdeeya oo maskaxdaada iyo jirkaagaba ka dhiga faalid (waa xubnaha jirka oo aan dhaqdhaqaaq lahayn maskaxduna amri karin). Kalkaaliyayaasha cabsidu waa walaac, go'aan la'aan iyo shaki. Si aad cabsi uga adkaato waa in aad marka hore ku baraarugtaa saddexdaas cadow oo kala ah walaac, go'aan la'aan iyo shaki.

Walaacu wuxuu kaa dhumiyaa jihada wuxuuna kuu diidaa in aadba go'aan qaadato. Go'aan la'aantu waxay ku geyaysiisaa in aad sugto in adduunku uu wax kuu dooro ee aadan adigu dooran waxaad rabto. Go'aan la'aantu waxay kuu diidaa in aadba tallaabo qaaddo. Shakigu waa cudurka kuu diida in aad go'aan qaadato, waayo mar walba oo aad damacdo in aad go'aan qaadato waxaa ku hor imanaysa sabab aadan u qaadan go'aankaas iyo cillad uu go'aankaasi leeyahay. Markaa si aad uga adkaato cabsida ka feejignow cuduradaas kalkaaliya cabsida.

“

**Kalkaaliyayaasha cabsidu waa walaac,  
go'aan la'aan iyo shaki.”**

---

Maadaama aad tahay qof ay ka go'antahay in uu himiladiisa hanto waa muhiim in aad garato dhammaan cabsiyada kaa hor iman kara oo dadka curyaamiya. Waxaa laga yaabaa markii caqabadi ku hortimaaddo in aadan go'aan qaadan iyada oo sababtu ay tahay in aad baqday, inkasta oo aadan ogayn waxaad ka baqayso. Waxa aynu horay u soo sheegnay in la isku raacsan yahay in qof walba ee ifka ku nooli ay jiraan himilooyin uu jecel yahay in uu gaaro inta uu nool yahay. Laakiin waxa dadku uu wax u qabsan la'yahay oo uu uga gaabinayaa tallaabooyinka ku habboon waa cabsida hor taal. Cabsiyaha ugu waawayn ee ka cabsi geliya dadka in ay tallaabooyin waxtar u leh qaataan waxaa ka mid ah:

## Fulaynimo Waxba Kuma Tarto

- 1. Cabsida isbeddelka:** Dadku meel ay joogaanba waa ka cabsadaan wixii ku cusub. Isbeddelka waa laga baqaa, inkasta oo **waxa kaliya ee ifka joogto ah uu yahay isbeddel.** Sano walba ee ku soo marta ma aha naftaada oo kaliya waxaa is beddelayaa balse wax kasta oo kuu dhow ama kaa dheer ayaa isbeddela. Maadaama uu isbeddelku joogto yahay waxaa habboon in isbeddelka kugu imanaya uu noqdo mid aad adigu qorshaysatay oo danahaaga fuliya intii adduunku kugu keeni lahaa isbeddel aadan adigu qorshaysan. Cabsida timaadda markii aad damacdo in aad isbeddel ku tallaabsato badankeed waa mid khiyaali ah ee ma aha mid xaqiiq ah. Cabsida isbeddelka dadku ka qabaan waxay keentaa welwel, wajigabax iyo curyaamin aan loo bahnayn. Sidaa darteed, inta aad nooshahay isbeddel huri mayso ee ka dhigo mid adiga kuu adeega.
- 2. Cabsida guuldarrada:** Cabsida aad ka cabsato in aad wax ku guuldarraysato waa cabsi wayn oo baqdin kaa gelisa in aad qaadatid tallaabooyin kuu jihayn kara himiladaada. Ma aha in ay cabsidu run tahay, balse waa khiyaali, waayo in aad guulaysan doonto iyo in kale Eebbaa og. Haddaba, cabsida aad ka cabsanayso in aad ficil ku guuldaraysato waxaad kaga tabaabushaysan kartaa adiga oo baaritaan cilmi ah sameeya xog badanna ka ururiya arrinta aad rabto in aad ficilka ka qaaddo. Rogrog arrinta ku hor taal, waayo *haddaan arrinta la rogrogin rag ma helin.* Dhinac walba ka eeg oo intee natiijooyin kala duwan ayaa ka soo bixi kara? Dr. Schwartz

## Himiladaada Hano

buuggiisii caanka ahaa ee "The Magic of Thinking Big"<sup>10</sup> wuxuu ku taliyay in sideedaba cabsida lagu daaweeyo ficil. Ficil ama waxqabad ayaa ugu horreeya uguna muhiimsan ka hortagga iyo fashilka cabsida. Tusaale: 1) Cabsida aad ka cabsanayso in aad imtixaan ku dhacdo wuxuu ku taliyay in daawadeedu tahay adiga oo waqtiga aad ku welwelayso wax ku barta. 2) Cabsida aad ka cabsanayso in aad ku khasaarto tallaabo ganacsi wuxuu ku taliyay in aad lafagurto dhammaan arrimaha ku hor yaal, markaa ka dibna aad go'aan ka gaarto aadanna is bedbeddelin ee isku kalsoonaato. Fekerkaagu ha noqdo samasheeg, qaadna tallaabada ku habboon. Ogow: Maadaama tallaabooyinka aad qaadayso ay muhiim u yihiin gaaritaanka himiladaada, guuldarraysi aad ku guuldarraysato tallaabooyinka macnaheedu ma aha in aadan gaari karin himiladaada. Balse waa in aad qorshe hor leh iyo tallaabooyin ka saxsan kuwii hore aad qaaddo. Bisinka u qabo!

3. **Cabsida diidmada ama dhaleecaynta ka imanaysa dadka kale:** Murti Soomaaliyeed ayaa waxay tiraahdaa *Canaan-ka-yaab ceesaan ma dooyo* oo macnaheedu yahay in cid ka baqaysa canaan, diidmo, ama dhaleecayn kaga imanaysa cid kale aysan shaqo si fiican u qaban karin, oo xitaa aysan ceesaan doojin karin. Dadku waxyaabaha ay wax u qabsan la'yihiin oo ay ka cabsadaan waxaa ugu wayn cabsida ay ka qabaan in diidmo iyo dhaleecayni ay kaga timaaddo

---

<sup>10</sup> Schwartz, David J. 1979. "The Magic of Thinking Big" London. Simon & Schuster UK Ltd.

## Fulaynimo Waxba Kuma Tarto

jaallayaashood iyo ehelkooda ka dib markay damcaan in ay ku tallaabsadaan ficil aan horay looga baran. Ogow: Cabsida ah diidmada iyo dhaleecaynta ka imanaysa dadka kale waa ka xoog weyn tahay tan guuldarrada, waxaana suurtagal ah in ay kugu kallifto in aad ka tanaasusho tiigsashada himiladaada. Marar badan ayaa cabsidaasi waxay kaa reebtaa in aad fekraddaada meel ka jeediso, in aad waxbarasho hor leh bilawdo amaba aad cid u sheegto in aad go'aansatay in aad gaarto himiladaada. Waxaa muhiim ah in mar walba aad maskaxda ku hayso in ujeeddada aad leedahay iyo himiladaadu ay tahay mid hanashadeeda adiga kaliyi aad la iman karto. Sidaas darteed, ku baraarug in xitaa haddii aad dhegaysato diidmada ama dhaleecaynta ka imanaysa dadka kale, dadka kale aysan ku gaarsiin karin himiladaada oo aad dartood uga hartay.

“

**Inta aad nooshahay isbeddel huri mayso  
ee ka dhigo mid adiga kuu adeega**

---

Wax kasta oo aad ka cabsanayso in aad ku kacdo waxaad kaga hortegi kartaa adiga oo qaada tallaabooyinkan:

- 1) Garo waxaad ka cabsanayso. Waa maxay waxaad ka cabsanaysaa oo kaa hortaagan in aad higsato himiladaada? Garasha aad garato waxaad ka cabsanayso ayaa ah tallaabada ugu horraysa ee aad kaga hortegi karto cabsida.
- 2) Ku kac ficil cabsidaas lid ku ah ama buriya. Waxaad ka cabsanayso samee, waayo ficilkaa

## Himiladaada Hano

isaga ah ayaa burinaaya cabsida aan wax ku oolka ahayn. Waxaa jirta maahmaah Shiine ah oo ku saabsan waxbarashada waxayna tiraahdaa: ***“Waa maqlaa oo illaawaa, waa arkaa oo xusuustaa, waa sameeyaa oo gartaa.”*** Waxaan shaki ku jirin arrin ku hor taal oo aad ka cabsanayso in aad samayn karto iyo in kale in aadan garanayn illaa aad ku kacdo ficilka lagaaga baahan yahay oo cabsida burinaaya. Alle aammin kuna kac tallaabada ku hor taal haddii ay tahay guur, haddii ay tahay waxbarasho, haddii ay tahay ganacsi, haddii ay tahay shaqo, haddii ay tahay qaad/jaad joojin, amaba haddii ay tahay qof aad doonayso in aad ka raalli geliso wax idin dhex maray.

“

**Garo waxa aad ka cabsanayso, ka dibna ku kac ficil cabsidaas lid ku ah ama buriya.”**

---

Labadaas tallaabo oo aad barato kuna kacdo mar kasta oo dan aad leedahay aad ka cabsato waxay soo afjaraysaa **fulaynimada aan loo meel dayin** – waa fulaynimo aadan aqoon waxaad ka cabsanayso. Marka aad noqoto qof aan marna ka cabsan danaha uu leeyahay in uu ku tallaabsado waxaad ugu dambayntii gaaraysaa in “cabsidu adiga kaa cabsato”. Waayo badanaaba waxaad ka baqaysaa waa adiga naftaada ee ma aha xaqiiq jirta. Sidaas darteed, inta aad muraayad hor tagto is fiiri, waxaa ku hor imanaaya qofka aad ka baqayso oo ah adiga. Bal Ilaah baan kugu dhaarshaye, qof harkiisa ka baqaayaa ma meel buu u socdaa?

## Fulaynimo Waxba Kuma Tarto

Gabyaa la oran jiray Khaliif Shiikh Maxamuud, Alle ha u naxariistee, oo niman qaddiyadi ka dhexaysay fulaynimo uga maara waayay ayaa wuxuu jeclaystay in nimankaasi ay rag wax la qaybsadaan mar kaas ayuu tix wuxuu ku yiri:

*In kastoo aad xornimo darartay iyo daalash ugu yeerto,  
Dulli kama hagaago iyo inuu dib u gurguurtaaye.*

Taladu waxay tahay, kac oo wixii kula gudboon ku kac illeen fulaynimo himiladaada ku gaarsiin mayso e!

## Himiladaada Hano



Yool

4

Yool

*“Waxaa jirta hal tayo oo qofka looga baahan yahay si uu guulaysto [Himiladiisa u Hanto], waana yool lahaansho, taas oo ah aqoonta wuxuu rabo, iyo jamasho uu ku hanto.”*

Napoleon Hill

Ninkii laba bakayle eryada waxay u badan tahay in uusan midna qaban. Ninkiise hal bakayle eryada oo aan ka harin waxaa ay u badan tahay in uu qabto. Waxaa dad ku kala tegay waa in qof eryada hadba wixii hortiisa ka birbirqa, qofna eryada oo kaliya wixii u jehaynaaya yool uu leeyahay. **Yool macnihiisu waa saadaalin arrin ama xaalad sida ay noqon doonto ama waxa ay ku dhammaan doonto iyada oo aad u samaynaso qorshe ah sidii iyo waqtigii arrintaa aad ku gaari lahayd.**

## Himiladaada Hano

Arrin aad saadaalisay in aad gaarto waxay yool noqonaysaa markii qorshe aad u samayso sidii aad u gaari lahayd iyo waqtigii aad ku gaari lahayd.

Meesha himiladu tahay, waxa laabtaadu jeceshahay in aad xaqiijiso inta aad nooshahay, yool waa waxaad go'aansato in aad gaarto adiga oo qorshe iyo dadaal u sameynaya sidii aad u suurtagelin lahayd natiijada aad rabtona uga gaari lahayd. **Himiladaadu waxay yool noqonaysaa marka aad u samayso qorshe sidii aad u gaari lahayd iyo waqtigii aad ku gaari lahayd aadna qaaddid tallaabooyinkii aad ku hirgelin lahayd qorshahaas.** Arrin aad saadaalisay yool noqon mayso ilaa aad tallaabooyin lagu xaqiijinayo qaaddo.

Sida qofka aadanaha ah naftu uga baxdo haddii uusan hawo helin ayaa qofka himiladiisu u dhimataa haddii aan qofku lahayn yool mar walba jihada u saxa. Yool samaysashadu waa sababta u suurtagelisa in qof dhegweyn ahi uu himiladiisa rayrayn ku gaaro, qof iloodi<sup>11</sup> ahina uu fadhiid ku noqdo shaqo aanu u qalmin. Waayo qofka yoolka lehi wuxuu yaqaan saacad walba waxa waqtigiisa iyo xooggiisa uu gelinaayo. Tusaale, ardayga go'aanka ku gaara in uu dhakhtar noqdo, inta uu dugsiga sare ku jiro, wuxuu culayska saaraa maaddooyinka sayniska sida biyooloji, kimistari, fisikis iyo xisaab. Maskaxdiisu jiho ayay haysataa sahal bayna u tahay in uu kala doorto maaddooyinka uu u baranaayo in uu imtixaanka ku gudbo iyo kuwa uu u baranaayo in mustaqbalka ay

---

<sup>11</sup> Iloodi. Qaamuuska Af-Soomaaliga: qof basar badan; qof aad u caqli badan.

## Yool

ku caawinaan sidii uu dhakhtar u noqon lahaa. Bal barbar dhig ardaygaas arday dabayshu sidato oo hadba wixii qof u sheego ay la fiicnaadaan. Haddaba, yool lahaanshuhu waa waxa nafta ku haya higsashada himiladaada. Hanasho aad hanato waxaad rabto dhammaanteed waxay ka bilaabataa yool lahaansho.

Tira ma leh inta wiil iyo gabar 10 jir ah ama 15 jir ah aan caad ka saarnayn himilada ay rabaan in ay gaaraan markay 20, 30, ama 40 jirsadaan. Hadaba, bal maxay tahay sababta markay 30 ama ka kor jirsadaan ay u illaawaan himiladooda? Sababtu waa in aysan marna samaysan yool haga oo maalin walba u jiheeya sidii ay himiladooda u gaari lahaayeen. Haddaba, waa lagama maarmaan in aad samaysato yool si aad u higsato himiladaada.

**“Yool samaysashadu waa sababta u suurtagelisa in qof dhegweyn ahi uu himiladiisa rayrayn ku gaaro, qof iloodi ahina fadhiid uu ku noqdo shaqo aanu u qalmin”**

---

Cilladda ugu weyn oo badanaaba aadan u gaari karin himiladaada waa adiga oo aan aqoonsan waxa himiladaadu tahay. Haddii aad aqoonsato himiladaada, cilladda kale waa adiga oo aan samaysan yool ku haga si aad ugu ruqaansato dhanka ay kaa jirto himiladaadu. Haddii aadan aqoon meesha aad u socoto, meel kasta oo aad tagto muhimmad gaar ah kuuma laha. Adigana waxaa dani kuugu jirtaa in meesha aad tagtoba ay muhimmad gaar ah kuu leedahay, waayo waqti iyo awood ayaad ku bixisay. Fiiri, yool la'aani waa iska daba-ka-wareeg iyo hawtulhamagnimo. Bal is

## Himiladaada Hano

weydii laba kooxood ee kubbadda cagta oo tartamaya oo garoonka ay ku ciyaarayaana uusan lahayn yoolal. Sidee loo garanayaa kooxda badisa? Marka adigu sidee ku garanaysaa in aad gaartay wixii aad rabtay haddaadan markii horeba yool lahayn.

Intaa kaliya ma aha, ee yool aad samaysato waxaa kale oo uu kugu caawinaa in uu fekerkaaga iyo ficilkaagaba jiheeyo iyo in uu sare u qaaddo kalsoonida aad isku qabto. Si aad u hanato himiladaada waxaa lama huraan ah in aad tahay qof isku kalsoon, feejigan naftiisana xakameeya. Yoolku waa waxa mideeya dadaalkaaga kuguna caawina in aadan isha ka qaadin himiladaada.

**“ Haddii aadan aqoon meesha aad u socoto, meel kasta oo aad tagto muhimmad gaar ah kuuma laha.”**

---

Haddii aad taqaan waxaad rabto, 50% (boqolkiiba konton) waad haysaa himiladaada. *Ballan fiid jarmaada arooryuu u roonyahay.* Yool aad yeelato wuxuu kugu caawinaa in aad taqaan tallaabo kasta oo aad qaadayso iyo tan ku xigta sida 1, 2, iyo 3. Ogow: marka aad yool leedahay maalintu kugu dhaafi mayso macne la'aan. Waayo daqiiqad kasta waxaad is weydiinaysaa in waxaad qabanaysaa ay yihiin wax ku gaarsiinaya himiladaada iyo in aad waqtigaaga dayacayso. Haddii jawaabtu noqoto, 'waxaad samaynaysaa himiladaada kuu jihayn mayaan' isla markaaba waqti gelin maysid oo waad joojinaysaa. Waxaad waqtigaaga gelinaysaa oo kaliya wixii kuu jihaynaya dhanka himiladaada.

## Yool

Waxaad yeelan kartaa yoolal kala duwan ee ku saabsan dhinacyada kala duwan ee nolosha sida yool ku saabsan caafimaadkaaga, mid ku saabsan xirfaddaada shaqo, mid ku saabsan qoyskaaga, iwm.; haseyeeshee, waa in aan midna ka hor iman mid kale iyo ujeeddadaada guud ee nolosha. Waa in aad midaysaa yoolalkaaga dhammaantood si xooggaaga aad u geliso waxyaabaha aad rabto muhiimkana kuu ah oo kaliya. Macne samayn mayso in yoolkaagu yahay in aad noqoto qof jirkiisu caafimaad qabo oo uu u dhisan yahay sidii qof cayaaryahan ah iyo in aad lix saac maalin walba jaallayaashaa la qayisho, waayo qaad/jaad cunidi waxay maan iyo muruqba kaa dhigaysaa fadhiid.

### *Garashada Yoolka*

Si aad u aqoonsato yoolka aad rabto in aad gaarto, ha yaraado ama ha waynaado, ugu horrayn waa in uu maskaxdaada ku jiraa sawirka wayn ee hammiga noloshaada adduunka. Mar kaas ayaad yoolkaaga ka dhigaysaa tallaabo ka mid ah tallaabooyinka aad ku gaarayso hammigaaga guud ee nolosha. Ka dib is weydii maxaad rabtaa? Waxaad rabto maxaad u rabtaa? Waa maxay dheefaha aad ka helaysaa haddii aad hesho waxaad rabto? Waa maxay dhibta kugu dhacaysa haddii aadan helin waxaad rabto? Marka yoolka aad rabto aad samaysato waa maxay caqabadaha ugu waawayn ee kaa hor iman kara? Maxaa ka tegaysaa oo aad horay u samayn jirtay si aad u gaarto yoolkaaga?

Intaa waxaa dheer, in ay muhiim tahay in markii aad samaysanayso yool uu noqdo mid qalbigaagu la jiro. Waayo dooni mayso in aad

## Himiladaada Hano

yeelato yool markii aad gaarto noqda mid aan dhanka himiladaada kuu jhaynayn amaba lid ku ah himiladaada. **Waa muhiim in aad hubiso jaranjarrada aad koraysaa in ay saaran tahay derbiga aad rabto in aad korto.** Yayna kugu dhicin in aad dadaal iyo waqti ku bixiso wax aadan natiijadooda hadhow jeclaysan doonin oo aan marka horeba hammigaaga nolosha ku jirin.

Marka aad go'aansato waxa yoolkaagu yahay **waxaa habboon in aad qorto.** Qoristu waxay kuu fududaynaysaa in indhahaagu arkaan waxaad yoolka ka dhigatay intii ay maskaxdaada kaliya ku ekaan lahayd. Yoolkaagu si uu u hirgalo ha yeesho astaamahan:

1. Waa in yoolka aad rabtaa uu yahay mid dhab ah oo adiga kaa yimi. Waa in uu yahay mid adiga kuu gaar ah mugdina uusan ku jirin oo habeen iyo maalinba maskaxdaada horyaal. Waa in uu ahaadaa mid aad ku qiimayso wax kasta oo aad qabanayso. Ogow: Yoolkaagu marka uu yahay mid adiga kaa yimi maskaxdaada waxaa ku dhalaalsanaanaya sidii aad u gaari lahayd. Qof waa kugula talin karaa yool in aad yeelato, balse ugu dambaystii waa adiga qofka go'aanka ku gaari kara in yoolkaasi yahay kii aad rabtay higsanaysana.
2. Yoolkaagu waa in uu noqdo mid aad jamatay. Jamasho<sup>12</sup> ama damac xooggan; waa waxa sahalka kaaga dhigi kara in aadan is dhiibin marka xaaladdu kugu adkaato. Dhaqanka Soomaalida, gabadha uurka lehi mararka

---

<sup>12</sup> Jamasho. Qaamuuska Af-Soomaaliga. : si aad ah wax u jeclaysasho

qaarkood ayay wax jaman jirtay ilaa ay hesho waxay jamatayna ma ladi jirin. Ugu dambaystii waa la siin jiray waxay jamato. Sidoo kale, ayaa la rabaa in aadan ladin ilaa waxaad jamato aad hesho. Haddaba, waa in yoolkaagu yahay mid qiiro ku dheehan tahay ama ka muuqato.

3. Waa in yoolkaagu yahay mid macquul ah oo haba adkaatee ay suurtagal tahay in la gaari karo. Hadday doonto ha ahaato mid 10% (boqolkiiba toban) oo kaliya ay suurtagal tahay in aad gaarto. Tusaale, "Waxaan rabaa in aan milyoneer (qof hantidiisu malyan dollar ka badantahay) noqdo sanad gudahiis" in aad yool ka dhigato adiga oo aan hadda wax hanti ah haysan, tubtii aad ku gaari lahaydna hayn, waxay noqonaysaa mid aan wax ku ool ahayn. Balse in aad yool ka dhigato, "Waxaan rabaa in aan milyoneer noqdo muddo 5 sano gudahood ah" waa macquul inkasta oo aadan wax hanti ah haysan ama aadan tubtii aad ku noqon lahaydba hayn. Haseyeeshee, waa in aad dejisaa qorshihii lagu yiqiin yool oo aysan noqon laab la kac.
4. Waa in yoolkaaga la cabbiri karaa lana qiimayn karaa. Tusaale, "waxaan rabaa in aan sameeyo faa'iido ah \$400 bishiiba aniga oo iibinaaya 200 oo neef oo ari ah midkiina ka faa'iidaaya "\$2." Yoolkani waa mid la cabbiri karo waayo neefkii waxaa ku jira \$2 oo haddii aad 200 oo neef ka yar iibiso yoolkaagii ma gaarayso haddii aad 200 oo neef ama ka badan iibisona waad gaaraysaa.
5. Waa in yoolkaagu yahay mid u baahan tiigsasho oo aan fadhi lagu gaari karin. Haddii aad ka

## Himiladaada Hano

dhigto mid si sahal ah lagu gaari karo ma aha yool mudan in waqti la geliyo. Dadkii Qaaradda Maraykanka loogu tegay oo loo yaqaan Hindida ayaa caan ku ahaa fallaar ganidda. Markay tababbarka siinayaan wiilasha waxay kula talin jireen in ay toogtaan xiddigaha waxayna oran jireen, "Haddii aad xiddigaha bartilmaameed ka dhigato waxaa la hubaa in aad daruuraha la helayso." Yoolka aad higsanaysaa waa in uu ahaadaa mid ay adagtahay in si fudud lagu gaaro, taas ayaa kuu suurtagelinaysa in xitaa haddii meel ka sokeysa aad ku dhacdo wali aad guul gaartay.

6. Waa in yoolkaagu yahay mid ku siinaya abaalgud aad ku rayrayso ka dib markii aad dadaal u gasho. Yool aan kaa abaalmarinayn hawshii aad qabatay yool ma noqon karo.
7. Waa in yoolkaagu leeyahay amin ama waqti loogu talagalay in uu ku fulo. Tusaale, "waa in aan shahaadada jaamicadeed qaataa 31ka December ee sanadka \_\_\_\_" Waa mid cayiman waqtina leh oo 31ka December ama waad gaartay yoolkii ama ma gaarin.
8. Waa in yoolkaagu uusan marna ka hor iman yool kale ee nolashaada. Waxaan horay u soo sheegnay in ay kala fogyihiin in aad rabto in aad leedahay jir fiyow oo ciyaaryahan iyo in aad maalin walba jaalayaashaa qaad/jaad la cunto. Labadaasu meel ma wada galaan.

Mar allaale iyo markii yoolkaagu uu leeyahay astaamaha waxaa kuu bilaabmaya in maskaxdaadu ay si feejigan u aragto una soo qabsato sidii birlab wax allaale iyo wixii kuu jihayn



lahaa ama kugu taageeri lahaa gaaritaanka yoolkaaga. Qofkii yool lehi wuxuu feejignaan siiyaa fursadaha uu ku xaqiijin karo yoolkiisa oo maskaxdiisu hadba meel ma aaddo. Sidaas darteed, waxad bilaabaysaa in aad yeelato jaal aadan horay u lahaan jirin oo kugu caawina sidii aad u gaari lahayd yoolkaa aad samaysatay. Waxaan halka kula wadaagayaa arrin ku saabsan yool qof uu yeesho oo aniga i soo martay.

Ka dib markaan shahaadada hore ee jaamicadda qaatay ayaan waxaan jeclaystay in aan shaqaale ka noqdo Wasaaradda Arrimaha Debedda ee Soomaaliya. Aniga iyo saaxiibbadii aan markaa lahaa waxa aannu ka tashannay sida ay suurtagal u noqon karto in aan anigu wasaaraddaas shaqaale ka noqdo. Waxaa noo soo baxday in midkayana uusan awood u lahayn in uu suurtagal ka dhigo. Waxaase intaa dheeraa, in ka mid noqoshada wasaaraddu aysan ku xirnayn kartida iyo awoodda aan leeyahay ee ay ku xiran tahay hayb iyo waji garad.

“

**Qofkii yool lehi wuxuu feejignaan siiyaa fursadaha uu ku xaqiijin karo yoolkiisa.”**

---

Haddaba, maadaama ay maskaxdayda ku dhalaalsanayd in aan shaqaale ka noqdo wasaaraddaas waxaan qoray in ay yool ii tahay in aan lix bilood ka yar shaqaale ku noqdo. Waxaan qoray in maalin walba laba saac aan siiyo sidii aan u raadin lahaa cid ii jihayn karta sidii aan ugu biiri lahaa wasaaraddaas iyo in aan bil walba qiimeeyo waxa ii qabsoomay. Markii aan yoolkaas dhigtay ka dib waxaan is arkay aniga oo ku dhex jira saaxiibbo

## Himiladaada Hano

aanan horay u lahaan jirin awoodna u leh in ay iga caawinaan arrintaas. Waayo, waxaan bilaabay in maalin walba laba saacadood aan ka soo gooyo wakhtigii aan siin jiray saaxiibbadaydii hore oo aan geliyo kuwo waxtar dantayda u yeelan kara.

Si kastaba ha ahaatee, shaqaale ayaan ka noqday Wasaaradda muddo afar bilood ka yar go'aankaygii ka dib. Waxaase xiisaha sheekadaydu tahay in maalin maalmaha ka mid ah aniga oo maraya marinada Wasaaradda dhexdeeda ah uu igaga hor yimi nin ogaa lix bilood ka hor in aan hadal hayay in aan rabo in aan Wasaaradda Arrimaha Debedda shaqaale ka noqdo. Ninkaasi wuxuu mar hore ii sheegay in ay aad iigu adkaanayso maadaama aanan cid ka aqoon. Markii uu i arkay ayuu i waydiiyay, "Maxaa halka ka qabanaysaa?" Waxaan ugu jawaabay in aan shaqaale ka ahay. Intuu fajacay ayuu yidhi, "Ogow, qofka aadanaha ahi wuxuu doono waa helaa."

Sidaas oo kale ayaa adiguna wax alaale wixii aad doonto, waqti geliso tayo iyo tabarba aad adduun iyo aakhiraba u helaysaa. Shuruudduse waxay tahay in aad dadaalka loo baahan yahay la timaaddo una samayso qorshe agaasiman oo aan kaga hadli doono cutubka shanaad.

### *Waqtiga Yoolka*

Yool wuxuu noqon karaa mid waqti dhow lagu gaari karo iyo mid waqti dheer lagu gaari karo. Kan waqtiga dheer lagu gaarayaa badanaaba waa mid guud oo ka kooban yoolal waqti dhow lagu gaari karo oo wadarta natiijooyinkoodu buuxinayaan yoolka waqtiga dheer. Kan waqtiga dhow lagu gaari

karo waxay noqon kartaa Aayad Qur'aan ah oo aad xafiddo ama \$10 oo lagugu leeyahay oo aad iska bixiso. Kan waqtiga dheer wuxuu noqon karaa midka aad ku gaarayso dan hawl badani kaa xigto. In yool uu yahay mid waqti dhow lagu gaari karo iyo mid waqti dheer lagu gaari karo kuma xirna muddada ay qaadanayso in yoolkaas la gaaro, balse waxay ku xiran tahay waqtiga aad rabto in aad yoolka ku gaarto. Tan macnaheedu waa in yool waqti dhow iyo waqti dheer lagu gaari karo aysan ku xirnayn saacad, maalin, bil ama sannad.

Tusaale, waxaad jirtaa 25 sanno waxaadna yool ka dhigatay in maalinta aad 50 jirsato aan xooggaaga iyo dakhligaagu isku xirnaan. Waxaad rabtaa dakhligaaga dhammaantiis in uu ka yimaado hantida maguurtada ah. Ogow: Yoolkaasi waa yool waqti dheer. Inta aan dakhligaagu ka soo bixin hantida maguurtada ah waa in marka hore aad tacabtaa hantida maguurtada ah. Sidaas darteed, waxaa lagama maarmaan ah in aad kala jejebiso yoolkaas guud oo u qaybiso yoolal waqti dhow aad ku gaari karto kuuna jihaynaya yoolkaaga guud. Sida yool aad sannad ku gaari karto iyo mid aad shan sano ku gaari karto.

“

**Himilo la gaaro oo dhammi waxay ka  
bilaabataa yool, la'aantiisna qofku  
kama duwana hawtulhamag”**

---

Tusaale kale, waxaad leedahay imtixaano badan toddobaad ka dib, waxaadna go'aansatay in aad maadda walba mar ka soo jeensato. Marka waxaad yool ka dhigatay in aad diyaariso

## Himiladaada Hano

imtixaanka xisaabta ugu dambayn berri. Waxaad ogtahay in maaddada xisaabtu ay ka kooban tahay cutubyo kala duwan. Sidaa darteed, yoolkaaga waqtiga dheer waa in aad ugu dambayn berri maaddada xisaabta aad imtixaanka u diyaariso. Laakiin yoolkaaga waqtiga dhow wuxuu noqonayaa in aad cutubka laad dhammayso sagaalka subaxnimo ka hor, cutubka labaad aad dhammayso duhur ka hor, iwm.

### ***Jamasho***

Qof walba oo nooli himilo waa leeyahay, haseyeeshee waxaa lagu kala duwanyahay qofna himiladiisu waa mid uu jantay (jacayl ama damac xooggani wado) qofna waa mid uu rajaynayaa. Jamasho ama damac xooggan waxaa lagu qeexi karaa **rabitaan qofku uu wax rabo, waxaa uu rabo la'aantoodna ay dhib ku tahay in uu xasilloonaado.** Xasillooni darradaasu ma aha mid xumaan ah, balse waa mid u diidaysa qofka in uu ku negaado wax uusan ku niyad samayn kuna dhiirrigelinaysa hanashada wuxuu janto. Waxaa la ogaaday in uusan jirin qof ma shaqayste ah, balse waxaa jira qof aan dab lahayn, waa qof himiladiisii aysan u muuqan ama aan himiladiisa u beddelin yool uu higsado. Qofka aan dabka lahayn waa ku adag tahay in uu samaysto yool uu higsado maadaama wuxuu jantaa aysan jirin. Sidaa darteed, qofka aan wax jaman wuxuu noqdaa qof aan firfircoonayn oo wuxuu sugaaba waa hambo. Wuxuu helaaba waa wax inta ordaysaa ay ka naqaysatay oo ah haraa. Abraham Lincoln wuxuu yiri, "Waa laga yaabaa dadka wax suga [dadka

## Yool

iyagu waxa ay rabaan aan doonan] in ay wax helaan, laakiin waxay helayaan wixii dadka firfircooni ay hambeeyaan oo kaliya.”

Adduunka waxaad ka helaysaa wixii aad ka doonato oo dadaal ku bixiso, waxna ku dadaali mayso haddii aysan ahayn wax aad si xoog leh u rabto. Waxaa jirta oraah tibaaxda **“Adduunku qofka wax uma dooro ee wuxuu siiyaa wixii uu qofku doorto kana doono”**. Haddii aad adduunka hal shillin ka doonto dadaalna ku bixiso waxaad ka helaysaa hal shillin; haddiise aad hal malyan oo dollar ka doonto dadaalna ku bixiso waxaad ka helaysaa hal malyan oo dollar. Haddii aad rabto in aad himiladaada hanato waa in aad adduunka waxaad rabto adigu ka calmataa kana doontaa. Dooniddaas aad adduunka ka doonayso waxaad rabto haddii aan qiiro ku jirin heliddeedu waa adkaanaysaa. Bal eeg! Rabitaanka billadda dahabka ah uu rabay Maxamed Faarax<sup>13</sup> waxay ka xoog weynayd tan raggii ku xigay ee kala helay billadaha qalinka iyo maarta ah. Waa marag-ma-doonto!

Waxaa qof walba oo dugsi dhexe dhammaystay ogyahay in biyuhu ay yihiin dareere marka heerkulku yahay 99 C° ama ka hoos iyo in ay noqdaan hoor marka heerkulku gaaro 100 C°. Waxaa kaloo la ogyahay in markay hoor yihiin biyuhu ay noqdaan kuwa dhaqaajiya matoorka loo yaqaan “steam engine”. Matoorkaasu waa dhaliyaha tamarta magaalooyinka waaweyn iyo maraakiibta adduunka isaga gooshta qaarkood. Faraqa heerkulka biyuha marka ay yihiin dareere iyo

---

<sup>13</sup> Maxamed Farax wuxuu ciyaarihii Olombikada ee 2012-ka u ordayey dalka UK. Waxa uuna helay laba billadood oo dahab ah.

## Himiladaada Hano

marka ay yihiin hoor waa hal darajo, balse wax qabadkoodu waa mid aad u kala fog. Sidoo kale, qofka janta wuxuu rabo waa qof dab leh oo waxqabadkiisa ay qiiro ku jirto, buuro ayuuna dhaqaajin karaa meesha kan aan dabka lahayni uusan cid diirin karin inkasta oo uu dadaalayo.

Henry Ford, oo ah ninkii sameeyay shirkadda FORD oo mar ahayd hormuudka shirkadaha adduunka ugu weyn ee sameeya baabuurta walina ah shirkad aad u weyn, wuxuu ahaa nin leh yool marka la eego wuxuu rabo. Inkasta oo waxbarashada iskoolka uusan ka gaarin wax dhaafsiisan dhowr sano oo ah dugsiiga hoose, haddana wuxuu noqday waqtigiisii qof yeeshay hanti iyo awood aad u weyn. Ford wuxuu jeclaystay baabuur xoog leh oo matoorka saarani yahay V8<sup>14</sup>, kaas oo isaga hortiiis aan cidi ku fekerin. Injineerradii u shaqaynaayay oo ahaa kuwa adduunka ugu aqoonta badan xagga farsamada matoorada ayuu isugu yeeray mar kaasuu wuxuu ku yiri, "Akhyaaray, waxaad ii samaysaan matoor ah V8." Waxay u sharraxeen in cilmi ahaan aysan suurtagal ahayn in la sameeyo matoor ah V8. Dheg uma jalaq siin taladoodii oo wuxuu ku yiri, "Akhyaaray, waa lagama maarmaan in aan helo matoor ah V8 ee ii sameeya mid". Iyaga oo aan ku niyad samayn ayay yiraahdeen waa isku dayaynaa.

Ka dib markay muddo bilo ah ku maqnaayeen oo ay run ahaantii wax isku dayeen ayay ku soo warceliyeen. Waxay ku yiraahdeen, "Suurtagal ma aha in la sameeyo matoor ah V8." Wuxuu ku amray

---

<sup>14</sup> V8 waa matoor leh 8 biston. Henry Ford ka hor ma jirin matoor noocaas ahi

## Yool

in ay sameeyaan matoorka V8 wuxuuna yidhi, "Waa in aan helaa V8." Mar kale ayay ku soo noqdeen iyaga oo intii hore ka madax adag, waxayna ku yiraahdeen, "Waxaannu markii hore kuu sheegnay hadda ayaan kaga qanacsan nahay oo V8 lama samayn karo." Wuxuu mar kale amar ku siiyay in ay u sameeyaan matoor ah V8 wuxuuna yiri, "Akhiyaaray i fahmi maysaan. Waxaan rabaa V8 ee ii sameeya wax kasta ha ku kacee." Ka dib markay dadaal farabadan ku bixiyeen muddo dheerna ay qaadatay ayay ku soo noqdeen oo yiraahdeen, "Haa, waan samayn karnaa." Waxa suurtagal ka dhigay in uu samaysmo matoorka ah V8 waa jamashada uu jantay Henry Ford in uu helo V8.

Waxaad yeelatay himilo aad higsato, waxaad toosisay fekerkaaga, waxaad himiladaadii u beddeshay yool, laakiin intaas oo kali ahi kuma siin karto natiijada aad raadinayso. Waa lagama maarmaan in aad jamato yoolka aad tiigsanayso waayo marka hilinka aad qaadaysaa adkaado waxaa ku wadi kara rabitaan xoog leh oo aad u hayso gaaridda yoolkaaga. Sidii aad yoolkaaga u gaari lahayd waa kugu adkaanaysaa haddii marka horeba uusan lahayn astaamaha aan kor ku soo sheegay oo ay ka mid yihiin in yoolkaagu uu adiga kaa yimaado, in ay suurtagal tahay in la gaari karo, in uu leeyahay waqti cayiman iyo in uu yahay mid aad jamatay.

## *Layli*

Haddii aadan horay khibrad ugu lahayn yool samaysashada waad baran kartaa. Raac tallaabooyin kan, kuna celceli adiga oo ku bilaabaya yool fudud oo waqti dhow lagu gaari karo. Tusaale:

## Himiladaada Hano

- Yool waxaad ka dhigataa in subax walba aad xafiddo Aayad Qur'aan ah oo aadan horay u xafidsanayn. Marka aad yoolkaas go'aansato qor. Waxaad kaloo qortaa sidii aad ku gaari lahayd oo ah in subax walba markii aad salaadda tukato ilaa qorraxdu soo baxdo aad ku xafiddo Aayad. Haddii ay kuu suurtageli waydo iswaydii sababta oo sax waxa qaldan. Haddii aad u baahato caawinaad ka raadi dadka Qur'aanka xafidsan si ay kuu saxaan. Marka aad yoolkaas ku guulaysato, is qiimee oo u tallaab in yoolkaagii ahaa hal aayad subax walba aad u beddesho yool cusub oo ah laba Aayadood. Sidii oo kale, qor yoolka cusub sidii aad ku gaari lahayd. Sidaasna u kordhi tirada Aayadaha aad xafidayso ilaa aad Qur'aanka inta aad rabto aad xafiddo ama wada xafiddo.
- Waxaad aragtay in haddii aad jaranjarro korto ama xoogaa aad oroddo aad hiinraagayso. Haddaba si aad cudurkaan u daawayso waxaad yool ka dhigataa in ugu yaraan saddex subxood ama galbood toddobaadkiiba aad socoto hal km adiga oo isku dayaaya in aad taabacdo hadba intii karaankaaga ah (la tasho dhakhtar haddii cudur jiro ama aad ka baqdo in dhibi kuu timaaddo). Waxaad dhawr toddobaad ka dib arki doontaa in aaysan waxba kuu ahayn in aad fagax tiraahdo 100 mitir ama ka badan iyada oo aan hiinraag jirin. Ogow: waxay u baahan tahay adkaysi.



Qorshe

5

## Qorshe

*“Ma aha in waxyaabaha muhiimka ahi ay marna marti u noqdaan waxyaabaha aan muhiimka ahayn.”*

Johann Wolfgang von Goethe

Waxa aynu soo sheegnay muhimadda ay leedahay in aad himiladaada garato ka dibna fekerkaaga ka dhigto mid samasheeg ah iyo in gaaridda himiladaadu ay adiga kugu xiran tahay. Ka dib waxa aynu ku xejinay in ay lagama maarmaan tahay in aad xakamayso cabsida aan loo meel dayin ee fadhiidka kaa dhigta. Waxa aynu ku xejinnay muhimadda ay leedahay in himiladaada aad yool u beddesho. Ugu dambayntii waxaynu aragnay in loo baahan yahay in yoolka aad higsanaysaa noqdo mid aad jamato. Haddaba, markii intaa aad

## Himiladaada Hano

dhammaan samaysay ha is oran hawlgal adiga oo aan qorshe u samaysan sidii aad u hawlgeli lahayd.

**Qorshe waa agaasimid ama isku dubbarrid tallaabooyin aad u baahan tahay in aad qaaddo si aad u gaarto yool aad leedahay.** Waa waddo mala-awaal ah oo faahfaahinaysa dhammaan tallaabooyinkii loo mari lahaa natiijada loo socdo. Tusaale, qorshe dagaal. Ciidanku markuu yoolkiisu yahay in uu qalcad ka qabsado cadawga wuxuu ku talo galaa aagga uu ka weerarayo, inta ciidan dagaalka gelaya tabar iyo tayaba, caabbiga ku iman kara ciidanka, agab nooca loo baahan yahay iyo tiradiisa iyo sida ay u jebinayaan ciidamada ka soo horjeeda, iwm.

Qorshe agaasiman waa samaynta tallaabooyinka aad qaadi doonto iyo sidii aad u kala hormarin lahayd si aad u gaarto meeshaad u socoto. Haddaba, waa in aad qalin iyo warqad qaadataa oo dejisaa qorshe ka kooban tallaaba kasta oo aad qaadayso maalin kasta iyo waxyaabaha suurtagalka ka dhigaaya in aad tallaabooyinkaas qaaddo. Sida uu naqshadda u sameysto injineerka dhismuhu, ka dib marka la go'aansado waxa la rabo in la dhiso, ayaa adiguna ugu baahan tahay in aad naqshad u samaysato sidii aad yoolkaaga u gaari lahayd. Naqshadda aad samaysanayso waxaa xubin muhiim ah ka ah hawshee ka tegaysaa si aad himiladaa u higsato, waayo hawl kastaa waqti bay kaa rabaa.

### ***Hawl, Hawl Baa Looga Tagaa***

Aniga oo jooga miyi ayaa nin reer miyi ahi wuxuu iga codsaday in aan hawl u qabto. Maadaama hawshiisu ay ahayd mid ku xiran in uu magaalada

## Qorshe

joogo, waxaan ku iri, "Berri magaalada aad oo hawsha hordhaceeda sii qabo haddii aad rabto in aan hawshaada kuu fuliyo." Ninkii reer miyiga ahaa baa wuxuu igu yiri, "War berri rag baan u garqaybinayaa oo waqti uma hayo aan magaalada ku aado." Waxaan ku iri, "Hadde haddii aadan hawshaas berri qaban tan aad i waydiisatay kuuma qaban karo, adigayna ku jirtaa waxaad ka yeelayso."

Ninkii reer miyiga ahaa ayaa intuu cabbaar dhulka fiiriyay oo miisaamay culayska ay u leedahay danta uu rabo in loo fuliyo iyo shuruudda hor taal ayaa kala doortay sidii uu u kala hormarin lahaa hawsha uu rabo in aan u qabto iyo tan garqaybta ah. Mar kaas ayuu wuxuu yiri, "Haa! Soomaalidu waxay tiraahdaa: *hawl, hawl baa looga tagaa*. Oo haddii aan rabo in hawshaydu qabsoonto waa in aan iyada u qumaa oo berri garnaqu baaqdaa."

Xigmadda sheekadu waxay tahay qof walba Eebbe wuxuu siiyay 24 saac ama 1440 daqiiqo maalintiiba. Qofka adduunka ugu aqoon badan iyo kan ugu aqoon yar Eebbe waa ka simay waqtigaas. Sidoo kale, qofka adduunka ugu hodansan iyo kan ugu saboolsan mid walba waxaa Eebbe siiyay 1440 daqiiqo maalintiiba. Waxaa xaqiiq ah in qof walba daqiiqad kasta oo uu haysto uu wax ku qabsado. Ha ahaato waqti hurdo, waqti xoogsi, waqti waxbarasho, waqti madaddaalo, ama waqti cunto. Haddaba haddii uu qofku rabo in uu himilo uu leeyahay gaaro waa in daqiiqadaha qaybtood uu ka soo gooyaa ama ka soo leexiyaa meelihii ay ku jihaysnaan jireen una jiheeyaa xagga himiladiisa. *Hawl aan hawl loo deyn ma qabsoonto.*

## Himiladaada Hano

Khabiir Shiine ahaa oo la oran jiray Lin Yutang ayaa wuxuu yiri, "Xigmadda qiimaha leh ee ah in wixii muhiim ah la qabto waxaa dhinac socota xigmadda qiimaha leh ee ah in aan la qaban wixii aan muhiim ahayn in la qabto. Xigmadda noloshu waa: **ka tegidda waxyaabaha aan muhiimka ahayn.**" Ogow! Ma beddeli karto waqtiga Eebbe ku siiyay waxaadse beddeli kartaa sida aad u isticmaasho.

Tusaale: Maxamed ayaa wuxuu jeclaystay in uu barto af Ingiriiska. Wuxuu yool ka dhigtay in sannad gudihiis uu ku fahmi karo, akhriyi karo waxna ku qori karo af Ingiriiska. Caadi ahaan, Maxamed gelinka hore waa shaqale la soo baxa nolol maalmeedkiisa. Gelinka dambe iyo fiidkii waxaa caado u ah in uu saaxiibadiis dubnad iyo afar turub la ciyaaro. Haddaba, haddii Maxamed rabo in uu yoolkiisa gaaro, oo ah in uu afka Ingiriiska barto, waa in uu gartaa *hawl, hawl baa looga tagaa*. Waxaa muuqata in uu u baahan yahay maalintiiba ugu yaraan laba saacadood oo waxbarasho ah.

“

**Geesinnimo ma aha in aad caaq noqoto,  
Balse waa in aad ku dhiiratid ficilada  
kula gudboon.”**

---

Haddaba, maadaama aan Eebbe laba saacadood ugu darayn 24ka maalintiiba la siiyay waxaa lagama maarmaan ah in qofku uu waqti ka soo gooyo waxyaabaha uu gelinka dambe sameeyo si uu u helo waqtigaas waxbarashada. Uma baahna Maxamed in la xusuusiyo in uusan yoolkiisa gaarayn haddii aanu wax ka beddelin sida waqtigiisa uu hadda u

isticmaalo. Xusuusnow! *“Waallida macnaheedu waa qof samaynaya wixii uu samayn jiray una samaynaya sidii uu u samayn jiray isaga oo rajaynaya in natiijo tii hore ka duwani u soo baxdo”*.

Ka dib markii aad yool yeelatay si aad himiladaada u gaarto waxaa ugu horreeya ee aad xisaabta ku darsanaysaa waa in ay noqotaa hawlahee ka tegaysaa ama waqtigooda dhimaysaa si aad u hesho waqti aad geliso hawlaha kuu muhiimka ah? Qof muddo shaqaynaya oo waxsoosaarkiisu uusan istarayn waxaa keenaya iyada oo qofku waqtigiisa muhiimka ah geliyo hawlo aan noloshiisa ahmiyad weyn u lahayn. Taasi waxay dhaxalsiisa dayac. Sidaa darteed, waa in aad yeelato qorshe agaasiman oo ay ku caddahay daqiiqad kasta meesha aad joogayso iyo waxaad qabanayso. Waayo haddii aadan waqtigaaga xukumin waayahaa ku xukumaya.

**“ Haddii aadan waqtigaaga xukumin waayahaa ku xukumaya”**

---

Caalim dhaqaaleyahan ahaa oo la oran jiray Vilfredo Pareto ayaa wuxuu ka tegay mabda' aad muhiim u ah oo qof kii raaca waxsoosaarkiisu aad u kordhayo. Wuxuu mabda'aasu yahay, “Markii aad culayska saarto 20% (boqolkiiba labaatan) ka ugu muhiimsan waxyaabaha muhiimka kuu ah waxaad hananaysaa 80% (boqolkiiba sideetan) miro dhalka tacabkaaga.” Si kale marka aynu u niraahno, waxaa mabda'u yahay:

## Himiladaada Hano

- 1) in sideedaba aadan samayn wax aan muhiim kuu ahayn,
- 2) in waxyaabaha muhiimka kuu ah aad kala saarto oo aqoonsato kuwooda ugu muhiisan,
- 3) in 20% ka ugu muhiimsan waxyaabaha muhiimka kuu ah aad culayska saarto.

Markii aad intaas samayso oo 20% ka ugu muhiimsan waxyaabaha muhiimka kuu ah aad awooddaada saarto, waxay ku geyaysiinaysaa in aad hanato yoolkaaga 80%. Waa mabda' aad u fudud in aad raacdo ka dib marka aad barato xeesha waqtigaaga loo maammulo.

### ***Xeesha Waqtigaaga loo Maammulo***

In waxyaabaha aad jeceshahay dhammaantood aad wada samayso inta aad nooshahay suurtagal kuuma aha. Waayo heli mayso waqti aad ku wada samayn karto. Waqti waad u heli kartaa wixii aad doonto in aad hanato, balse waqti uma heli karto wax kasta oo aad jeclaysato. Marka waa talo fiican in waxyaabaha aad rabto in aad samayso aad kala doorato oo aad u horraysiiso waxa kuugu muhiimsan. Dhammaystirka waxyaabaha noloshaada muhiimka u ahi waxay kaa kaafisaa kuwa aan muhiimka ahayn oo aan loo helin waqti lagu qabto. Midda kale, kala hor marinta hawlaha loo kala hor mariyo siday u kala muhiimsan yihiin waxay niyaddaada ku raalli gelisaa wixii aadan waqti u helin in macnaheedu yahay in aad waqti u heshay waxyaabihii ka muhiimsanaa.

In aad garato sida hawluhu u kala muhiimsan yihiin waxay ka imanaysaa waxa ay tahay himilada aad higsanaysaa iyo yoolkaagu. Farsamooyinka

## Qorshe

aad ku kala saari karto ficilka aad samaynaysaa in uu muhiim yahay iyo in kale waxaa ka mid ah adiga oo is weydiiya: Ficilkan aan rabo in aan ku kaco shan sano ka dib waa maxay muhimmadda uu noloshayda u leeyahay? Ficilkan haddaan samayn maxaa khasaare i gaaraya? Waa maxay waxa aniga kaligay aan naftayda u qaban karo oo haddii aan sameeyona noloshayda si wayn wax u taraaya haddii aanan samayna dhib weyni iiga imanayso?

Tusaale: Berri waxaad leedahay waraysi iyo imtixaan shaqo oo haddaad ku gudubto aad helayso shaqo aad muhiim kuugu ah oo aad muddo raadinaysay. Haddaba, in aad isu diyaarin iyo wax akhris waqtigaaga geliso waa muhiim waayo haddii aadan samayn khasaaruhu waa adiga oo shaqada cid kale kaa qaaddo oo waraysiga ku dhaca. Laakiin khasaare la taaban karo ka iman mayo saaxiib aadan taleefankiisa ka jawaabin.

Nin la oran jiray Charles Schwab oo ahaa maamulihii shirkaddii birta ee adduunka ugu weynayd bilawgii qarnigii labaatanaad ayaa wuxuu la kulmay khabiir ku xeel dheer arrimaha xiriirka bulshada iyo maaraynta oo la oran jiray Ivy Lee. Charles isaga oo raba in uu ogaado sidii uu waxsoosaarkiisa u kordhin lahaa ayuu wuxuu ku yiri, "Waan ognahay waxyaabaha aan u baahan nahay in aan samayno; haddaba haddii aad noo sheegto si ka fiican sida aanu wax u samayno, waan ku dhegaysanayaa ... waxaanan ku siinayaa magdhow kasta oo macquul ah."

Ivy Lee wuxuu Charles u sheegay in uu siinayo xeel uu waqtigiisa ku maamulo taas oo ku

## Himiladaada Hano

qaadanaysa in ka yar 20 daqiiqo oo waqtigiisa ah waxsoosaarkiisana sare u qaadaysa. Wuxuuna ku yiri, "Maalin walba ee aad shaqo tagto raac xeesha waqtiga loo maamulo ee aan kuu sheegayo. Marka aad ku qanacdo, shaqaalahaagu ha isticmaaleen xeesha in allaale iyo intii aad doontaan, markaa ka dib waxaad ii soo dirtaa wixii aad is tiraahdo qiimaheedu waa yahay."

Dhawr toddobaad ka dib ayaa Charles Schwab wuxuu Ivy Lee u qoray jeeg ah \$25,000 iyo warqad uu ku qoray in casharkaasi ahaa kii ugu muhiimsanaa ee uu barto. Lacagtaasi waxay u qalantaa in ka badan hal malyan oo doolar oo maanta ah. Waatan xeesha waqtiga loo maamulo oo ka kooban afar qodob oo Ivy Lee uu u qoray Charles Schwab:

1. Qor liis ka kooban lixda hawlood ee kuugu muhiimsan hawlaha berri ku hor yaal;
2. Hawlaha liiska aad ku qortay u kala hormari siday kuugu kala muhiimsan yihiin;
3. Maalin walba ku bilaw in aad qabato midda ugu horraysa (ugu muhiimsan) hana fiirin mid kale ilaa aad taas dhammayso, ka dibna qabo midda ku xigta hana fiirin tan xigta illaa aad dhammayso, sidaasna ugu dhammee mid mid.
4. Ha welwelin hadii aadan dhammayn liiska waayo waxaad maalintaa qabatay hawlihii kuugu muhiimsanaa kuwa kuu harayna maalin kale ayaad samayn karaysaa.



## Qorshe

Maadaama aad tahay qof himiladiisa higsanaaya waqtina ku socdo, waxa aad muhiim u ah in aad iska ilaaliso in waqtigaaga aad ku dayacdo waxyaabo aan muhiim noloshada u ahayn iyada oo hawshii muhiimka ahayd qabyo tahay. Diid in aad waqtigaaga ku dayacdo wax aan kuu jhaynayn yoolkaaga oo hawl aan muhiim ahayn aad ka horumariso hawl muhiim ah. Raac maalin kasta afarta qodob oo kor ku qoran si aad u maamusho waqtigaaga. Waa lagama maarmaan in aad ooddu siday u kala sarrayso u kala gurto. Ogow: Waa adiga qofka oodda kala sarraysiinayaa adiga oo tixgelinaaya waxa muhiimka kuu ah.

**“ Diid in hawl aan muhiim ahayn aad ka horumariso hawl muhiim ah”**

---



6

**Xirfad Gaar ah**

*"Wallaahi wixii aad barato maalin baad u  
aydaa ee jahli baan wax ku tarin"*

Murti Carbeed

Qarniyadii dhexe ee Islaamka ayaa nin gar guduudan oo wax ka yaqaan diinta Islaamka wuxuu raacay doonni. Waxaa doonnida shaqaale ama kuuli ka ahaa wiil xoogsaday oo siduu xargaha doonnida u seebaayay tunkiisu tun dhalay. Ninkii ayaa xoogga iyo haybadda wiilkaas ka helay mar kaas ayuu wuxuu waydiiyay, "Wiilow, naxwaha ma taqaan?" Wiilkii wuxuu ku jawaabay, "Maya". Ninkii intuu wiilkii si u quursaday ayuu ku yiri, "Cimrigaaga bar baa tegay haddii aadan naxwaha aqoon." Doonnidii waxay socotoba darbad baa Eebbe ku kacshay mar kaas ayey burburtay.

## Himiladaada Hano

Wiilkii kuuliga ahaa ayaa wuxuu arkay madax marna degaaya marna soo baxaaya, mar kaas ayuu u soo gurmaday oo qofkii maashoonayay qabtay. Qofki wuxuu noqday wadaadkii garka guduudnaa. Wiilkii ayaa wuxuu waydiiyay, "Dabaasha ma taqaan?". Gurguduud wuxuu ku jawaabay, "Maya." Wiilkii baa ku yiri, "Cimrigaaga oo dhan baa tegay!" Haseyeeshee, kama dhaqaaqin ee loox ayuu saaray waxayna ugu dambayn yimaadeen berriga. Wadaadkii ayaa markuu berriga soo gaaray wuxuu yidhi, *"Wallaahi wixii aad barato maalin baad u aydaa ee jahli baan wax ku tarin"*.

Dulucda sheekadu waxay tahay in jahli wax uu ku yeelo ma ahee uusan wax ku tarin iyo in xirfad kasta oo aad barato aad mar uun u aydo. Bal eeg! Xirfadda dabaasha ee wadaadku uusan waxba u arkayn aqoonteedu waxay badbaadisay naftiisa. Is qiimee is na waydii maxaad xirfad leedahay oo ifka ku anfici kara?

Erayga xirfad macnihiisu waa **shaqo uu qof tababar u qaato aqoonna u yeesho si uu u haqabtiro baahida loo qabo aqoontiisa**. Badanaaba waa shaqo qofka qabanaaya uu uga aqoon roon yahay qofka loo qabanaayo. Takhtarka ilkuhu waa xirfadle, waayo aqoontiisa dadka ayaa u baahan. Wuxuu qaban karana ma qaban karaan dadka aan tababarkiisa iyo aqoontiisa oo kale lahayni. Makaanigu waa xirfadle, waayo markii aad baabuur kaa xumaaday u gayso waxaa laga filaa in uu garto cilladda aan dadka badankii garan karin.

Xirfad yeelashadu aad bay muhiim u tahay, waayo qofku wuxuu bartaa sidii wax uusan horay u aqoon uu u baran lahaa. Ogow: Qofkii hal xirfad

## Xirfad Gaar ah

barta si fudud ayuu xirfad kale ku baran karaa. Tusaale, wiilka miyiga jooga oo tumaalka ah wax badan ku qaadan mayso in uu makaanig buuxa noqdo markii uu magaalada yimaado.

*Aqoon la'aani waa iftiin la'aan!* Haseyeeshee, aqoonta aad leedahay ma mid danaha aad leedahay ku gaarsiin kartaa? Sideedaba, aqoontu waa mid guud iyo mid gaar. Aqoonta guud inkasta oo ay kugu caawinto in aad u muuqato qof wax walba yaqaan, haddana kuguma caawinto sidii aad dan gaar ah oo aad leedahay ugu gaari lahayd. Waxaa la isku raacay in qof kasta oo adduunka wax ku soo caanbaxay sida cilmi, hanti, fan, siyaasad, iwm. uu aqoon gaar ah u lahaa waxaas uu ku soo caanbaxay. Lama hayo qof aqoonta guud ee uu leeyahay ay ka dhigtay dhakhtar ama injineer. Waxaa suurtagal ah in dhakhtarka maskaxda qala uusan lahayn aqoon guud oo badan sida webiga adduunka ugu dheer magiciisa ama UNO waxa ay u taagan tahay. Haseyeeshee, isaga ayaa loogu tagaa wixii ku saabsan cilmiga maskaxda taas oo ka dhigta qof hodan ah haybadna ku leh bulshada uu ku dhex nool yahay. Adiga oo aan yeelan xirfadda looga baahan yahay in lagu hanto himiladaada lagama yaabo in aad hanato.

**“Qofkii hal xirfad barta si fudud ayuu xirfad kale ku baran karaa.”**

---

Tusaale, haddii aad rabto in aad hodan noqoto waa in aad yeelataa xirfadda gaarka ah oo ay leeyihiin dadka hodanka ahi. Xirfaddaas gaarka ah waxaa ka mid ah qodobbada aan ku soo qaadnay

## Himiladaada Hano

buuggan. Waxaad ku baraarugtaa in qofka hodan ku noqda tacab uu yahay qof leh himilo, fekerkiisu ku jihaysan yahay sidii uu u heli lahaa wuxuu rabo, wuxuu rabona u samaysta yoolkii uu ku gaari lahaa, yoolkaas qorshe u samaysta, go'aan leh, wuxuu go'aansaday aan ka harin inta uu yoolkiisa ka gaarayo, dib u dhigta wixii aan u jihaynayn himiladiisa, iyo in uu yahay qof mar walba maskaxdiisa ku sawira isaga oo ku guulaystay himiladiisa. Ogow: aqoon guud hodan kaama dhigto.

Haddaba, ka dib markii aad aqoonsatay himiladaada aadna yool u beddeshay, yoolkana aad qorshe u samaysay sidii aad u gaari lahayd waa lagama maarmaan in aad la timaado xirfadda gaarka ah ee aad u baahan tahay. Waxaa la yiraahdaa "*aqoontu waa awood*", waxaase xaqiiqdu tahay aqoonta la adeegsado ee wax ku tarta ayaa awood ku siisa. Adiga oo himiladaadu tahay in aad aqoonyahan ku noqoto cilmiga fisikiska, is waydii waxay ku tarayso aqoonta aad u leedahay webiga adduunka ugu biyo badan ama inta xafladood ee fannaan hebel dhigay? Waa waxba. Aqoon aadan ku hanan karin waxaad rabto awood kuma siiso.

Qofkii leh aqoon aanse u adeegsan karin in uu ku hanto himiladiisa, wax wayn kama duwana *dameer malab sida* (waa qof aqoonta uu xambaarsan yahay aan adeegsan karin). Aqoonta aad leedahay waxay xirfadle kaa dhigtaa markii ay tahay mid gaar ah oo dadka oo dhammi aysan wada lahayn, iyo mid si gaar ah loogu baahan yahay in ay shaqo gaar ah qabato. Waxaad rabto waxaad ku

## Xirfad Gaar ah

gaari kartaa in aad yeelato xirfadda loo baahan yahay in lagu gaaro.

Waxaan tegay tuulo xoola-dhaqato oo dhammaan dadka jooga meheraddoodu tahay xoolo-dhaqato marka laga reebo hal nin oo lahaa xirfad ka duwan. Waxaa ninkaasi ahaa farsamayaqaan ama tumaal. Waxaa caddayd in ninkaas aqoontiisa iyo xirfaddiisa ay u baahnaayeen dhammaan dadka xoola-dhaqatada ahi. Waxaan joogay isaga oo halkii tooray oo uu tumo uu xoola-dhaqatada kaga beddesho wan ama qiimahiisa. Tuuladaas ninkaas oo kaliya ayaa lahaa xirfad u gaar ah. Maadaama bulshadu u baahnayd xirfaddiisa, xirfaddiisu waxay ka dhigtay aqoonyahan. Aqoontiisuna waxay siisay awood hodan ka dhigta. Meesha xoola-dhaqatada aqoonteedu ay ahayd mid guud maadaama dadka oo dhammi ay ka sinnaayeen, tumaalka aqoontiisu waxay ahayd mid gaar ah.

“

**Qofkii leh aqoon aanse u adeegsan karin  
in uu ku hanto himiladiisa, wax wayn  
kama duwana dameer malab sida.”**

---

Haddii aad tahay qof aan lahayn xirfadda looga baahan yahay in uu himiladiisa ku gaaro ayna kaa go'antahay in aad himiladaada gaarto, mar walba waa kuu furan tahay in aad aqoonta aad u baahan tahay barato. Midda kale, waxaa lagama maarmaan ah in aqoontaadu ay tahay mid mar walba aad cusboonaysiiso, waayo xirfad shalay ku gaarsiin lahayd waxaad rabto ayaan maanta ku gaarsiin karin.

## Himiladaada Hano

Tusaale, 1990kii qofkii jaamicad kaga baxay injineernimo hadduu isticmaalo aqoontii uu jaamicadda ka bartay oo kaliya aad ayaa waxsoosaarkiisu u hoosaynayaa. Waayo, maanta naqshadaynta, qiimaynta iyo waxyaabaha kale ee uu injineer u baahan yahay waxaa loo adeegsadaa kombiyuutarka, kombiyuutarna wixii ka horreeyay 1990kii lagama isticmaali jirin jaamicadaha badankood. Sidaa darteed, waa in injineerkaasu aqoon kororsi joogto ah uu sameeyaa si uusan u duugoobin. Haddii aadan aqoontaada mar walba cusboonaysiin waa duugoobaysaa oo lagaa tegaayaa.

Waxaa jirta murti caan ah oo tibaaxda: *“Qof haddii aad xabbad kalluun ah siiso maalin baad quudisay, haddiise aad kalluumaysiga [xirfad] barto cimrigiisa oo dhan ayaad quudisay”*. Murtida macnaheedu waa qofkii xirfad leh dadnimona u dheertahay wuxuu ka badbaadaa saboolnimo iyo tuugsi aadane. Kalluumaysigu waa xirfad oo qofkii xirfaddaas yaqaan kuna shaqaystaa maalin walba waa qadeeyaa. Bulshada Somaaliyeed xudduud kasta oo ay ku nooshahay waa dad sabool ka ah xirfadaha casriga ah ee lagu xoogsado. Taas ayaa waxay keentay in malaayiin aan waxsoosaar lahayni habeenkii ku seexdaan *“Berri yaad shaxaaddaa?”* Magaalooyinka Soomaaliyeed xirfadluhu ku yar saboolkuna ku badan!

Bal isku noqo oo fiiri magaala kasta ee Soomaaliyeed xudduudkay doonto ha ku jirto. Min Jabuuti ilaa Gaarisa, min Mooyaale ilaa Caluule, waxaa looga baahan yahay xirfadlayaal ay ka mid yihiin makaanig, toorniiste, alxanle, tuubbiiste,



## Xirfad Gaar ah

koronto-yaqaan, dhakhtarka ilkaha, dhamman noocyada kala duwan ee dhakhaatiirta wax qala, fiirinti ama macallin dhisme, iyo xirfado kale oo badan. Sidaas oo ay tahay, bulshaweyntu gaar ahaanna dhallinyaradu ma gartaan in ay lix bilood, sannad ama ka badan geliyaan xirfado ay ku shaqaystaan oo aayatiin dheer naftoota iyo tan qoysaskooda u yeelan kara. In aad xirfad yeelato waa wax fudud oo aad samayn karto ka dib marka aad hesho aqoonta aad ka baranayso buuggan.

“

**Qofkii xirfad leh dadnimona u dheertahay  
wuxuu ka badbaadaa saboolnimo  
iyo tuugsi aadane”**

---

Ogow: barashada xirfad kasti waxay u baahan tahay waqti; markaa adiga ayaa lagaa rabaa in aad hesho waqti aad ku barato xirfaddii aad u baahnayd oo kuu noqon lahayd gaadiidkii aad ku gaari lahayd himiladaada. Sidii aan horay u soo sheegnay cudurdaarka dil oo yeelo xirfadda aad u baahan tahay.

‘Ma lihi xirfadda aan u baahnahay si aan u gaaro himiladayda’ macnaheedu ma aha ‘ma baran karo’. ‘Ma aqaan’ waa weedha kuu furi karta ‘sidee u bartaa’ iyo ‘xaggee ka bartaa?’ Haddaba, si aad xirfad gaar ah ugu yeelato wixii aad rabto qaad tallaabooyinkan:

1. Adeegso aqoonta iyo khibrada aad hadda leedahay;
2. Ka ag dhowow dadka leh aadna kaga haybaysato xirfadda aad rabto iyo meelaha ay joogaan;

## Himiladaada Hano

3. Ku biir goob waxbarasho oo aad ka hesho aqoonta aad rabto, sida tababarro, aqoon kororsi, jaamicad, iwm.
4. Maanta internetku waa goob waxbarasho ee isticmaal si aad u hesho waxaad raadinayso.
5. Noqo qof wax akhriya. Wax akhri, akhrina wixii ku saabsan cilmiga iyo xirfadda aad doonayso.

Cilmi iyo xirfad gaar ahi ma aha wax kuu damaanad qaadi kara in aad himiladada gaarayso. Waxaan aqaan aqoonyahanno badan oo uu ka mid yahay injineer dhisme oo aan carruurtiisu lahayn guri ay ku hoydaan, inkasta oo 20 sano ka soo wareegtay markii loo aqoonsaday xirfadda injineernimada.

Xirfad la'aantu waxay kuu diidaa in aad himiladaada hanato balse lahaanshaha xirfaddu ma aha damaanadqaad in aad himiladaada gaarayso. Waxaa xirfaddaadu meel ku gaarsiinaysaa markii aad adeegsato qodobbada kale ee aan buuggaan ku soo qaadnay.

Go'aan

7

## Go'aan

*"Eebbe inooma abuurin in aan qaadanno go'aanno sax ama qalad ah; Eebbe wuxuu inoo abuuray in aan qaadanno go'aanno ka dibna wixii ka qaldan saxno."*

Charles Jones

Waxaa jirta sheeko run ah oo taariikhi ah taas oo hoggaamiye ciidan watay uu qaatay go'aan adag oo ciidankiisii u soo hooyay guul weyn. Wuxuu ahaa Dhaariq Ibnu Siyaad. Isaga oo hoggaaminaaya ciidan aan badnayn ayuu wuxuu ka tallaabay badda u dhexaysa Marooko/Maqrib iyo Anduluusiya/Isbayn una tallaabay dhanka Anduluusiya. Ka dib markii ciidankiisa ay isku dhaceen ciidankii ka soo horjeeday deegaankana lahaa ayuu wuxuu dareemay in ciidankii uu watay cabsiyi soo food saartay oo ay dib u jalleecayaan

## Himiladaada Hano

doonyihii ay ku soo tallaabeen. Dhaariq markii uu xaaladda qiimeeyay waxaa u muuqatay in waxa kaliya oo ciidankaas hor yaallaa ay tahay guul ama geeri. Ma uusan walaacin ee isla markiiba wuxuu qaatay go'aan adag wuxuuna amray in dab la qabadsiiyo doonyihii ciidankiisu ku soo gudbay.

Ka dib markii doonyihii dab la qabadsiiyay ciidankana ay u muuqato doonyihii ay ku badbaadi lahaayeen oo bas beelay ayuu wuxuu ku yidhi ciidankiisa, "Baddiina waa idinka dambaysaa cadawgiina waa idinka horreeyaa ee xaggee u cararaysaan?" Ciidankiisa caad kama saarnayn xaaladda ay ku sugan yihiin oo ahayd in ay guulaystaan oo cunto, biyo iyo nololba helaan iyo in ay gacanta cadawga ku dhammaadaan. Haddaba, maadaama aysan jirin kaabad ay dib ugu noqdaan waxa ay ku khasbanaadeen in ay cadowga jebiyaan sidaas ayayna guul ku soo hoyeen.

Nuxurka sheekadaas taariikhiga ahi waa muhimadda ay leedahay go'aanka adag ee la qaataa. Marka aad rabto in aad nololshaada wax weyn ka beddesho aadna ka cabsanayso go'aannada ku horyaal waxaa habboon in aad jarto wax allaale iyo wixii suurtagal ka dhigi kara in aad ku fekerto ama u muhato dib u noqosho. Ogow: Mar allaale iyo markii aad qaadato go'aan suurtagal kaaga dhigi kara in aad himiladaada hanato waxaa la hubaa in caqabado farabadani kaa hor imanayaan. Marka sida Dhaariq Ibnu Siyaad ayaa habboon in aad jarto kaabadaha kugu keeni kara in aad dib u noqosho u muhato. Taladu waxay tahay, haddii aad guul rabto goy kaabadda kaa dambaysa si aadan dib u noqosho ugu muhan.

## Go'aan

Waa in aad go'aan ka gaadhaa waxaad rabto in aad ku kacdo inkasta oo ay suurtagal tahay in aadan wada aqoon sidii aad u fulin lahayd go'aanka. Marar badan ayaa waxaa kaa niyadjebiya in aad go'aan qaadato sababa ay ka mid yihiin walaac, kalsooni xumo, aqoon la'aan iyo go'aan la'aan aad caado ka digato. Sababahaasu waxay kugu keenaan in aadan arrin go'aan ka qaadan oo aad sugto inta wax walba ay ka noqonayaan sidii aad rabtay. Waxaase xaqiiqdu tahay qofkii suga in wax walba sidii la rabay ay noqdaan in uusan waligiis ku tallaabsanayn go'aankii u sahli lahaa in uu gaaro wuxuu rabo. Ogow: cimrigaaguna waa tirsanyahay.

**“Haddii aad guul rabto goy kaabadda  
kaa dambaysa si aadan dib u  
noqosho ugu ugu muhan.”**

---

Haddaba, adigu sida kaliya ee aad uga adkaan karto sababaha dadka ka niyadjebiya in ay go'aan ka qaataan arrimaha adag ee la soo gudboonaada noloshooda waa adiga oo bilaaba go'aan qaadasho. Sida kaliya oo ay suurtagal kuugu noqon karto in aad wax cusub ku tallaabsato wax aad horay u samayn jirtayna ka tagto waa go'aanqaadasho. Go'aan qaadashadaas ayaa keenaysa in aad kaabad hore jarto mid cusubna gudubto. Jane Williams waxay tiri, “Casharka ugu adag ee nolosha laga bartaa waa kaabadee laga gudbaa kaabadeese la jaraa.” Waa go'aan qaadasho oo khibrad loo yeesho.

Sideedaba, jooji in aad ka cabsato qaadashada go'aannada kuu jihaynaya himiladaada. Macnuhu ma aha in aad qaadato go'aan aadan u meel dayin,

## Himiladaada Hano

balse waa in arrinta ku hor taal aad marka hore gorfaysaa, qiimaysaana. Gorfayn iyo qiimayn ka dib, qaado go'aanka ku habboon. Go'aan ka dib ayaad u hawl gelayso in wax walba noqdaan sidii aad rabtay.

Go'aan la'aantu waa cudur wayn hadii uu qofku ku gaammurona waxaa uu noqdaa mid aan ka ood sukayn qof faalid qaba oo aan xubnihiisa dhaqdhaqaajin karin. Qofka aan go'aanka lahayn dhaqanka Soomaalidu ma jeclaan jirin waxayna ku tilmaami jireen qof jilicsan. "Hebel go'aan ma leh" mar haddii qofka lagu eedeeyo wax qabad iyo talo midna looguma tegi jirin. Sida Soomaalida, dhaqammada kalena ma jecla go'aan-laawaha. Theodore Roosevelt wuxuu yiri, **"Qofkii aan wax qaladaad ah samayni wax horumar ah ma sameeyo."** Macnuhu waa qofkii aan wax go'aanno ah qaadani wax horumar ah ma sameeyo.

Qaadashada go'aanka fiican dadku kuma dhashaan ee waxay ka timaaddaa go'aanno xun oo badan oo horay loo soo qaatay. Qaadashada go'aanno hore oo lagu guulaystay ama lagu fashilay ayaa waayo-aragnimadu ka timaaddaa. Waxaa kaloo waayo-arragnimadu ka timaaddaa, ayna ku habboon tahay in aad ka barato dadka arrinta aad rabto in aad go'aanka ka gaarto horay uga gaaray go'aanno kuna guulaystay. **Ka fogow qof fashilaaddiisu badan tahay waayo ma rabto in uu kugu daarto cudurka guuldarrada.**

Annagoo dugsiiga dhexe dhiganna ayaa waxaa noo iman irnay nin injineer ah waxbarashadiisana ku soo dhamaystay Yurub oo dakharrada ku yaal iyo dacdarada ka muuqata aad ka naxayso. Mar

## Go'aan

kasta oo aan aragno (badanaaba galbihii) waxaa gacantiisa ku jiri jiray caag alkolo ah. Injineerkaasi wuxuu jeclaa in uu nooga sheekeeyo Yurub iyo nolosha Yurub oo aanu waagaas xiisayn jirnay. Marka waxa aannu jeclaysannay in uu iska dhaafo alkolada. Maalin walba wuxuu nagu oran jiray waan dayn Insha Allah. Galab ayaan u heshiinnay oo caaggii ka qaadnay oo ku niri, "Waad joojinaysaa alkolada tanna waa kaa tuuraynaa ee ballan naga qaad in aadan ku noqonayn." Markii uu arkay in aannu gacanta kaga dhignay caaggii ayuu qayliyay oo wuxuu yiri, "Ballan baan idinka qaadayaa in aan joojiyo laga bilaabo berri ee maanta i siiya caaggayga".

Wuxuu injineerkaasi ku dambeeyay ma aqaan, haseyeeshee, waxaa cad in uusan maalin taas qaadan go'aan uu ku joojiyo khamriga, kaas oo ku iman lahaa ficil uu maalintaas qaado. Wax walba waxaa socodsiiya ficil la qaato, ficilna wuxuu yimaadaa go'aan ka dib. Go'aan aadan ficil qaadin waa *af waakan ee may laku aamee!*

Waxaan la isku hayn in dadku door-bidaan in xaalad taagan go'aan laga qaato intii go'aan la'aan waqtigu kugu dhaafi lahaa. Waayo qofka himilo uu leeyahay tiigsanayi go'aan kasta oo uu qaato wax buu ka bartaa wuxuuna u dhoweeyaa yoolkii uu lahaa. Waxaa la ogaaday in dadku sida ay uga qoomameeyaan waxyaabaha ay samayn kareen oo aysan isku dayin ama ay ka baqeen aysan uga qoomamayn waxyaabaha ay isku dayeen oo ku guuldarraysteen. Aqoonyahan la oran jiray Zig Ziglar wuxuu yiri, "Wax kasta oo ku fiican in la

## Himiladaada Hano

sameeyo waa ku habboon tahay in aad si xun u samayso ilaa aad barato in aad si fiican u samayso.”

Xusuusnow, daraasaddii aynu ku bilawnay cutubka labaad oo waayeelku ku jawaabeen: **“Sidii hore si ka badan ayaan khatar ugu bareeri lahaa.”** Mark Twain oo ahaa qoraa Maraykan ah wuxuu yiri, “Labaatan sano hadda ka dib waxaad si xoog leh uga tiiraanyoon doontaa waxyaabaha aadan samayn marka loo eego waxyaabaha aad samaysay. Haddaba dabarka is ka jar. Ka shiraaco badbaadada dekedda. Shiraacaagu ha raaco dabaylaha maraakiibta wada. Wax raadi. Himilo yeelo. Wax hano.”

“**Jooji in aad ka cabsato qaadashada go'aannada kuu jihaynaya himiladaada.**”

---

Sidaa darteed, ka qaaddo go'aan waxyaabaha aad doonayso in aad ku tallaabsato. Markii aad go'aan ka qaadato waxyaabaha aad doonayso in aad samayso macnaheedu waa in aad go'aan ka qaadatay waxyaabaha aad doonayso in aadan samayn. Tusaale, waxaa shirkaddaadu ganacsi ku leedahay magaalooyin badan waxaadna rabtaa in aad magaalo xarun uga dhigto. Muddo ayaad ka fekeraysay magaaladii aad xarunta shirkaddaada ka dhigan lahayd. Waxaad ugu dambayntii go'aansatay in Ceerigaabo ay noqoto xarunta shirkaddaada. Taa macnaheedu waa in aad go'aansatay in Beledweyne, Bosaaso iyo Burco tooni aysan xarun u noqon shirkaddaada. Marar badan ayaa go'aan qaadashadu waxay kaa badbaadisaa *beerka jecli bogga jecli*.



## Go'aan

Nin ayaa wuxuu soo hormaray guri ay dayrka hore fadhiyaan nin iyo ey. Ninku wuxuu ku fadhiyaa kuraasta la isku ruxo, eyguna wuxuu fadhiyaa sagxadda. Markuu dhaafayay ayuu wuxuu maqlay eyga oo ciyaaya ciduna tahay cod muujinaaya in jirro ama dhaawac xun uu qabo. Ninkii intuu istaagay ayuu wuxuu waydiiyay ninkii kursiga isku ruxayay, "Maxaa eyga haya?" Intuu eygii fiiriyay ayuu wuxuu ku jawaabay, "Waxba."

Markuu ninkii socdaalka ahaa damcay in uu socodkiisa sii wato ayaa eygii sidii oo kale u ciyay. Intuu joogsaday ayuu isaga oo -ka welwelsan dhibaataada eyga haysa oo ninka iska lehi uusan danaynayn ayuu weydiiyay mar kale, "War eyga dhib baa haysata ee maxay tahay?" Ninkii intuu qoslay ayuu ku jawaabay; "Wuxuu ku fadhiyaa mismaar." Ninkii socdaalka ahaa ayaa wuxuu waydiiyay, "Oo muxuu uga kici waayay?" Ninkii eyga lahaa wuxuu ugu jawaabay, "Xanuunka mismaarku ku hayo waa heer uu ka gunuuniciyo ee wali ma gaarin heer uu go'aansado in uu ka kaco mismaarka."

Sida eygaasi uusan u go'aansan in uu mismaarka ka kaco, in kastoo xanuunka uu ku hayaa uu ka gunuuniciyo, ayaa dad badan xaaladda ay ku jiraan ay tahay mid aad uga gunuunacisa, balse aysan gaarin heer ay go'aansadaan in ay beddelaan xaaladdooda. Qaashada aad qaadata go'aan, ka dib markaad falanqayso arrinta aad ka qaadanayso go'aanka, waxay kuu diyaarisaa in aysan kugu iman xaalad aad la gunuunucdo ama ka qoomamayso go'aan qaasho la'aan awgeed.

## Himiladaada Hano

## Shaqo Jacayl

# 8

## Shaqo Jacayl

*“Aabbow aakhira shabaag<sup>15</sup> ma la dhiganayaa?  
Maandhow ninna maan la’aan meel uma fadhiyo.”*

Murti Soomaliyeed

Wiil kuray ah ayaa ilaa maalintii uu garaadsaday wuxuu aroor walba la kallahayay aabbihiis una kallahayay badda si ay u kalluumaystaan. Waxaa intaa u dheeraa, in uu maqlay in aakhiro dadku u qaybsamayo janno iyo cadaab. Marka isaga oo raba in uu hubiyo in jannada iyo cadaabta subax walba

---

<sup>15</sup> Shabaag. Qaamuuska Af-Somalaliga: Aaladaha kallunka lagu dabto nooc ka mid ah oo ka samaysan xarko dun ah oo laysku saabcaareeyey oo wada ilo ah.

## Himiladaada Hano

shaqo loo kallahayo ayuu aabbihiis waydiiyay: "Aabbow akhira shabaag ma la dhiganayaa?" Si kale markii aan u niraahno su'aashu waa aakhiro ma la xoogsanayaa ama shaqo ma jirtaa? Haddaba si uu su'aashaa uga jawaabo ayaa odaygii cabbaar fekeray mar kaas ayuu wuxuu ku jawaabay: "Maandhow ninna macne la'aan meel uma fadhiyo." Jawaabtiisii waxay noqotay in uu yiraahdo wiilkaygiyow u malayn mayo in qofna macne la'aan meel la isaga fadhiyo, aakhirana waa qof walba iyo abaalgudkii uu mutaystay intuu ifka joogay.

Murtidan iyo sheekadeedu waxay muujinaysaa sida ay muhiim u tahay in qofku uu xoogsado meel kasta oo uu joogo, sidaas ayaana la isugu dardaarmi jiray. Si fiican u fiiri nuxurka sheekada. Jaajiga (kaluumaysato) maskaxdiisu ma cabbiri karto meel xoogsi la'aan loo joogo.

**“Ma tabcade cirib-dambeedkiisu  
waa xunyahay.”**

---

Muddo ka dib, wiilkii oo rumaysan in qof walba kallaho laguna ballamay xoogsi iyo in uusan jirin qof macna la'aan meel u fadhiya ayaa isaga oo aabbihiis xeebta la lugaynaya wuxuu arkay nin meel hurda. La yaab ayay la noqotay, mar kaas ayuu wuxuu aabbihiis waydiiyay, "Aabbe ninkaasu muxuu u hurdaa dharaarta?" Odaygii intuu fiiriyay ninkii hurday ayuu wuxuu ku jawaabay, "Maandhe, baddhac (kalluumaysato ama qof noloshiisu badda ku xirantahay) maluu ku hurdaa!" Oo macnuhu waa ha ka yaabin in jaaji ama baddhac barqo iska

## Shaqo Jacayl

hurdo ee wuxuu u hurdaa in uu malaynaayo shabaagtii uu dhigay in ay u shaqaynayso oo kalluun u gelaayo.

Dhaqanka Soomaalida qof aan shaqo u heellanayn ceeb bay ahaan jirtay, waayo waa qof cirib-dambeedkiisu xun yahay. Aabbahay oo igu boorrinaaya in aan anigu tabcado ee aanan ku tashan wax dad kale leeyihiin wuxuu iigu halqabsan jiray erayadan oo ka mid ah gabay rag hore tiriyeen:

*Waxaad lahayn wiilkayow laguma waynaado  
Waxaad waaya maashoba nin laa weel u soo tolane.*

Bal eeg! Xitaa haddii walaalkaa ama aabbahaa leeyahay mulkiyadda xoolaha isaga ayaa iska leh oo adigu marti ayaad ka tahay maadaama aadan tabcan.

### ***Ma Jirto Qado Bilaash ah***

Nin jaalkay ah oo la yiraahdo Khadar ayaa wuxuu iiga sheekeeyay sheeko isaga iyo wiil uu waalid u yahay dhex martay. Khadar wuxuu socdaal ku tegay magaalo Soomaaliyeed ka dib markii uu soddon sano ku dhowaad qurbajoog ahaa. Waxaa la yaab ku reebtay Khadar in wiil kaas uu waalidka u yahay uusan wax shaqo ah u bixin, waa baryay iyo gabbal dumay toona, inkasta oo hu' iyo hoyba qurixi ka muuqato hablana uu la haasaawo. Wuxuu wiilka ka waayay wax ah xoogsi adduun iyo ku fekerkiisa. Maalin ayaa isaga iyo wiilkii markay hamuuntirteen ka dib ay magaalada aadeen halkaas

## Himiladaada Hano

oo sheeko Iyo barildin ma ahee aysan wax waxsoosaar ah samayn maalintaas.

Duhurkii ayay masjid ku tukadeen, mar kaas ayaa salaadda ka dib Khadar ku negaaday masjidka. Wiilkii ayaa intuu yaabay wuxuu ku yiri, "Adeer sow qado doonan mayno?" Khadar wuxuu wiilka ugu jawaabay, "Adeer maantay waxay ila noqotay in aynaan qado ku talagelin." Wiilkii oo fajacsan ayaa wuxuu ku yiri, "Adeer sidee baynu qado la'aan ku joogi karnaa ma waynaan bani Adam ahayn?" Odaygii wuxuu yiri, "Adeer, haddaynu ognahay in aynu bani Adam nahay qadadeenna baynu maantay la soo bixi lahayn, waayo bani Adam waa shaqaystaa si uu u qadeeyo. Innagu maantay qado ma lihin maadaama aynaan shaqaysan." Isaga oo hadalkiisa sii wata ayuu wuxuu weydiiyay wiilka in uu maqlay murtida ah: *"Wallee haddaad Tixisoy sideer kalluun u cunto asaadan jilaab aqoon adaa ba'ay"* Wiilkii wuxuu ku jawaabay, "Ma maqal ee macnaheedu muxuu yahay."

Isaga oo faahfaahinaaya sheekada murtidu ku timi ayuu yiri, "Tuula yar oo kalluumaysato deggantahay ayaa waxaa ku noolaa ri' la yiraahdo Tixiso. Ri'du waxay cuntaa kalluunka oo xeebta kama waydo kalluun ama dadka soo jilaabta ay siiyaan ama soo caarya. Maalin ayaa nin badda ku jarmaaday uu casarliiqii kala yimi hal xabo oo kalluun ah. Xabbaddii ayuu qori suray oo u noqday in uu huuriga soo jiido. Markii uu ka soo noqday ayuu wuxuu arkay Tixiso oo xabbaddii kalluunka ahayd oo uu shabaagteeda gudoodi ku dhigay cunaysa. Wuxuu la fajacay sida ay cunitaanka ugu raaxaysanayso iyo sida aysan ugu tabcin, mar kaas

## Shaqo Jacayl

ayuu isaga oo u digaaya ku yiri; *“Wallee haddaad Tixisoy sideer kalluun u cunto asaadan jilaab aqoon adaa ba’ay.”*

### ***Xaglo Laaban Xoolo Kuma Yimaadaan***

Taariikhda aadanaha waxaa ku badan qof shaqaysan waayay oo dani ku qabato in uu ku noolaado nolol ah maarmiwa. Waxaa kaliya oo aad kaga badbaadi kartaa waa adiga oo maankaagu aqbalo shaqo, diyaarna u noqda fursadaha adduunku kugu keenayo. Fursad ku soo martay waxaad ka faa’idaysan kartaa oo kali ah markii aad heegan u tahay una heelantahay. Heeganna ma noqon karto adiga oo markaaga horeba aan shaqo jeclayn wax xirfad ahna aan lahayn.

**“Fursad ku soo martay waxaad ka faa’idaysan kartaa oo kali ah markii aad heegan u tahay una heelantahay.”**

---

Dhaqanka Soomaalidu wuxuu aad u qaddarin jiray xoogsiga. Waxaari la hubi jiray in qofkii aan xoogsan yaboohsi iyo burcadnimo aan wax uga dhexayn. Taas waxaa daliil u ah murtidan oo ay ii soo gudbisay eeddaday Shabeelo (AHUN): *“Nimaan xaraf baran ama aan fitirigi (dabin) u xabaalnayn ama aan xalaal oday ku hoyan ama aan xoogsanayn, xaajiyow xadan (dhib) adduun buu ku nool yahay.”* Bal eeg! Murtidan qiimaha badan. Waxay soo koobaysaa in qofkii aan waxbaran, ama aan ugaarsanayn (xirfad lahayn), ama aan hanti aabbihii tabcay oo xalaal ah ku noolayn ama aan heegan u

## Himiladaada Hano

ahayn in uu xoogsado uu mutaysan yahay in uu ku noolaado xadan adduun (dhib adduun).

Haddaba, haddii aad rabto in aad himiladaada hanato waxaa lama huraan noqonaaya in aad shaqo jeclaato xirfadna yeelato. Xirfadna qof ma yeelan karo iyada oo uusan muddo waxbarasho iyo tababbar ku hawlanayn. *Xaglo laaban xoolo kuma yimaadaan.* Haddii aad tahay qof raaxo jecel oo aan rabin in uu halgan u maro waxay u badan tahay in aadan waligaa himiladaada gaarayn; haddiise aad tahay halgamaa shaqo jecel una halgama himiladiisa wax badan waad raaxaysanaysaa idanka Eebbe.



9

## Adkaysi iyo Dhammaystir

*“Saddexda wax ee lama huraanka u ah hanashada  
wax kasta oo qiimo leh waa: kow, hawlka nimo;  
labo, adkaysi; saddex, garaad fiican.”*

Thomas A. Edison

Waddada guuldarrada waxaa tuban himilooyin badan oo ay dayaceen dadkii lahaa. Dadka badankiis waa is dhiibaan oo ka haraan raacdaynta himiladooda ka dib markii waddada loo maro ay adkaato oo caqabado ka horyimaadaan. Sidaan horay u soo sheegnay, waxaa hubaal ah in caqabado adagi kaa hor imaanayaan markii aad damacdo in aad himiladaada higsato. Sababaha caqabadaha keeni kara waxaa kow ka ah ku tallaabsiga aad ku tallaabsatay in aad bilawdo wax ka duwan wixii aad tiqiin.

## Himiladaada Hano

Wax walba oo kugu cusbi waa ku khashiinsadaan ama badowsadaan, adayna ku jirtaa in aad ku fekerto kuna kacdo sidii aad uga guulaysan lahayd. Ayaandarradu waxay tahay in aan dadka badankiis iskuba hawlin in ay ka fekeraan waqtina geliyaan sidii ay caqabadahaa ka hor jooga himiladooda uga guulaysan lahaayeen. Ogow: Guushu ma aha wax bilaabid ee waa dhammaystirka hawshii aad bilawday.

**“Guushu ma aha wax bilaabid ee waa dhammaystirka hawshii aad bilawday.”**

---

Caqli fiican oo kasta, firficooni kasta, himilo yeelasha kasta, wax jamasho kasta ma mira dhali karaan haddii aan qofku lahayn geed-adayg uu ku dhammaystiro hawsha uu faraha la galay. Dhammaystirna ma iman karo haddii aan la joogtayn tacabka la doonayo in lagu gaaro yoolka la leeyahay. Caqabadahaa badan oo kaa hor imanayaa waxay ku tusayaan in aysan suurtagal ahayn in aad ku guulaysan karto hawsha aad bilawday. Taas ayaa dadka badankiis ku keenta in ay ka haraan bidhaantii ay raacdaynayeen oo ahayd himiladooda. Waxaa dhacda marar badan in qofku uu ka baqo guuldarrada beenta ah ee caqabaduhu tusayaan. Qofkii hawl uu muddo soo waday ka caajisa, ka baqa, ama ka tabar darreeya Soomaalidu waxay ku tilmaantaa fulay.

### ***Fulayow Guuli kuu Dhowaydaa!***

Adiga si aysan kuu qabsan in aad ka caajisto ama ka baqdo hawl aad muddo waday waxaa lagaa doonayaa in aad mar walba xusuusato sababtii aad hawsha markii horeba u bilawday. Marka aad himiladaada aqoonsato qorshena u samaysato sidii aad u gaari lahayd waxaad la mid tahay qof buur saaran oo dhulka meel sare ka eegaya. Waxaa kuu muuqanaaya dhul daaq ku fiican, dhir waawayn iyo guud ahaan bilicsamida deegaanka. Balse, markii aad bilawdo sidii aad u fulin lahayd tallaabooyinka aad himiladaada ku hanan lahayd waxaad noqonaysaa qof hawd dhex maraaya. Qof hawd dhex maraayaana wuxuu la kulmayaa kurtumo ay tahay in uu iska fiiriyo, ka boodo ama ka tallaabsado; halaq loo baahan yahay in uu iska ilaaliyo iyo bahala kaleba.

Haddaba, si aad caqabadahaas uga guulaysan karto waa in aad mar walba xusuusataa sababta markii horeba ku soo dhex marisay hawdka oo ahayd in aad gaarto himiladaada. Haddii aad bidhaanta aad raacdaynayso indhaha ka qaaddo waxaa imanaysa in aad is weydiiso sababta aad dhibtaan u marayso. Taasi waxay cudurdaar u noqonaysaa in aad hawdka ka baxdo oo bannaan u baxdo illay hawdka dhexmarkiisa waxba kaagama maqna. Natijaduna waxay noqonaysa adiga oo ka tanaasulay himiladaadii aad rabtay in aad gaarto.

Si aysan taasi kuugu dhicin oo aad u dhammaystirto hawsha aad bilawday indhaha ha ka qaadin himiladaada. Waayo, **markii aad indhaha ka qaaddo yoolkaaga wixii kuu muuqdaaba waa caqabado.**

## Himiladaada Hano

Waxaa suurtagal ah in kayntaas aad dhex marayso uu bannaan wayni ka dambeeyo amaba wixii aad rabtay ay yaalliin. Haseyeeshee, ma ogaan karto ilaa aad sii socoto oo aad hawdka dhanka kale uga baxdo. Waxaa dhacda in jiqda aad ku jirto oo ku cabsi gelinaysaa ay ku siman tahay 200 mitir ama ka yar. Xigmadda ka dambaysa *fulayow guuli kuu dhowaydaa* waa in dadka badankiis ay tanaasulaan iyada oo ay suurtagal tahay in ay guulaysan karaan.

### *Leked*

Iyada oo sideedaba carruurto aysan ahayn kuwa isugu naxariista hadallada fiican oo aad mooddo midkii iin leh ama laga itaal roon yahay in aan loo naxariisan, ayaa xaafadda Siigaale ee Xamar ahayd mid gaar ah. Waxaan xusuustaa in ay jireen wiilal la oran jiray 'Kaabo Bando' (Madaxa Kooxda) oo wiilasha kale aysan hadal ku soo celin karin.

Haseyeeshee, hadba waxaa soo bixi jiray wiil aan xoog badan lahayn laakiin aan hoos tegin kooxda uu xukummo 'Kaabo Bando'. Waxaannu wiilkaas ama wiilasha noocaas ah ugu yeeri jirnay *Leked* (qof ma hare ah oo aan aqoon waa lagaa adkaaday). *Leked* wuxuu ahaa wiil niyaddiisa marna uu 'Kaabo Baando' jebin waayay inkasta oo uu marar badan afka ciidda u daray ama carra siiyay. Waxaa dhacday in marar badan *Leked* laga adkaaday, si fiicanna loo xanuunjiyay, balse wiil kaasi marna isma dhiibin oo markii uu far dhaqaajin karoba waa rogaal-celin jiray. Taasi waxay ku keentay 'Kaabo Bando' in uu faraha ka qaaddo oo saaxiib ka dhigto wiil kaas. Ma aha in 'Kaabo Baando' uu axsaan u

## Adkaysi Iyo Dhammaystir

falaayay *Leked*, balse wuxuu ogaaday in uusan ka adkaan karin. Intaa waxaa dheer, in 'Kaabo Baando' uu ka cabsan jiray in wiilkaasi ka duufsado kuwa hoos yimaadda oo awooddiisu meeshaas ku burburto. Haddaba, haddii aad rabto in aad himiladaada hanato oo yoolasha aad leedahay aad mid mid u gaarto oo tallaabo kasta oo aad qaaddo ay guul ku dhammaato waa in aad danahaaga u noqoto *leked*. Waa in aadan ka harin hawsha aad bilawday oo markii caqabadi kaa hor timaado aysan macnaheedu noqon ka har, balse, aad qiimaysaa go'aannadii aad horay u soo gaartay iyo waxa la doonayo in qorshahaaga aad ka beddesho.

Leked macnaheedu ma aha wax kale ee waa qof ay u caddahay wuxuu rabo oo aan aqoon waa lagaa adkaaday. Qofka lagu tilmaamo *leked* isaga oo naftu ku jirto lagama adkaado. Waayo, inta uu nool yahay wuxuu ka shaqaynayaa sidii uu u guulaysan lahaa. *Leked* waa lagaa adkaaday ee is dhiib xisaabta uguma jirto. Wixii horay u shaqayn waayay wuxuu ku beddelaa wax u shaqayn kara si uu u gaaro ujeeddadiisa.

“

Leked waa lagaa adkaaday ee isdhiib  
xisaabta uguma jirto.”

---

### *Qabya Sidato*

Soomaalidu iyagaa samaysan jiray dhammaan qalabka ay wax ku cunaan, dhaansadaan, gogladaan iyo kuwa ay wax ku kaydsadaanba. Reer miyiga, badanaaba gabdhaha oo maalintii ari raac u badnaa, ayaa waxay toli jireen haamaha, dhiilaha, qufadaha,

darmooyinka, iwm. Agabkaa la adeegsado badankiis waxaa la unki jiray lana dhammaystiri jiray inta xoolaha lala jiro. Haddaba waxaa waligeed jiri jirtay gabar inta ay shay unukto, sida dhiil, aan waligeed dhammaystirin oo mar walba la arko iyada oo shay qabyo ah sidata. Gu' baa da'ay waa sidataa, dayr baa da'day waa sidataa, mar kaas ayaa sannadba sannad u dhiibaa ma dhammaystirto waxayna waligeed sidataa shaygii ay bilawday oo qabyo ah. Waxaa qofkaas loogu yeeri jiray *Qabya Sidato*. Waa qof intuu hawl bilaabay aan dhammaystirin.

Tiro ma leh inta wiil iyo gabar, nin iyo naag nool oo habeen iyo maalin walba la seexda hawl qabyo ah. Ogow: Mar haddii maskaxdaadu barato in aad *qabya sidato* noqoto waa adkaanaysaa in aad is furdaamiso ama is furdaan bixiso (in aad hesho qaab aad uga go'do caadadaas xun). Waayo, waxay kuu noqonaysaa caado in aad hawl bilawdo oo adiga oo aan ka guul gaarinna nafta ku qanciso "dhib ma leh oo mid kale ayaad bilaabi doontaa". Tusaale, waxaad arday ka tahay jaamacad waxaadna tahay arday ku fiican waxbarashada. Fiicnaantaadu inta ay rabto ha gaarto marse haddii aadan dhammaystirin oo si buuxda uga qalinjebin jaamici noqon mayso. Damiinka aan waxbarashada ku fiicnayn balse aan ka harin ee dhammaystira ayaa guusha ku leh. Ogow: damiin dadaal badani gablayshimbir buu ku kor cayaaraa xariif ah *qabyo sidato*.

Baaritaanno lagu sameeyay hawl la bilaabay oo qabyo lagaga tegay markii dib loogu noqdo muddo ka dib si loo dhammaystiro waxaa lagu qiyaasay in ay qaadata waqti afar laab ka badan waqtigii ay ku

## Adkaysi Iyo Dhammaystir

qaadan lahayd in lagu dhammeeyo markii hore. Sidaa darteed, ka fogow in hawl aad bilawday oo waqti kaa galay aad iska dhaadhiciso jooji mar dambe ayaad ku noqonaysaa. Haddii aad sidaas go'aansato xoogga kaa galaa wuxuu noqonayaa afar laab kii kaa geli lahaa haddii aad markii hore hawsha is raaciso. *Gees lo'aad kulaylkaa lagu gooyaa* ayaa Soomaalidu ku maahmaahdaa.

“

**Damiin dadaal badani gablay-shimbir  
buu ku kor cayaaraa xariif ah  
qabyo sidato.”**

---

### ***Astaamaha Lagu Garto Adkaysi La'aanta***

Cudurka ah adkaysi la'aanta iyo dhammaystir la'aantu wuxuu kugu soo galaa si tartiib ah taas oo kuu diidda feejignaan iyo ka hortag intaan fashilaadi ku iman geedisocodka aad ku higsanayso himiladaada. Guuldarro oo dhammi waxay wax la wadaagtaa adkaysi la'aan.

Waxyaabaha ugu waaweyn ee fashilaad ku keeni kara higsashada himiladaada waxaa lagu gartaa astaamaha soo socda:

1. Adiga oo aan qaadan go'aannada kula soo gudboonaada ee ku saabsan caqabadaha kaa horyimaada inta aad raacdaynayso himiladaada.
2. Adiga oo aan lahayn yool maskaxdaada ku dhalaalsan iyo qorshihii aad ku gaari lahaydba. Tani waxay sahal ka dhigtaa in himiladaadu u ekaato khiyaali ama

## Himiladaada Hano

dhalanteed, taas oo keenta in si sahal ah aad uga harto.

3. Cabsi aad ka cabsanayso in dadku kula yaabaan maadaama hawsha aad faraha kula jirtaa ay tahay mid aan dadka oo dhammi wada samayn. Waxaad is weydiisaa, dadka kale iyo adigu ma isku himilo ayaad tihiin?
4. Cudurka ugu wayni waa iyada oo markii socodku uu adkaado aad dib u dhigato hawsha ku hor taal. Markii aad isku aragto adiga oo dib u dhiganaaya arrin ku sugaysa waa astaan adkaysi la'aan ee ogow.

“

**Guul-darro oo dhammi waxay wax la wadaagtaa adkaysi la'aan.”**

---

## ***Waxyaabaha Kugu Caawin Kara Adkaysiga iyo Dhammaystirka***

1. Mar walba xusuusnow sababta aad markii horeba u bilawday hawshan kaaga baahan adkaysiga. Indhaha ha ka qaadin bidhaanta aad raacdaynayso. Indhaha ha ka qaadin guusha iyo rayraynta hanashada himiladaadu kuu keeni karto. Maskaxdaada ku sawir adiga oo ku guulaystay.
2. Haddii ay jiraan caqabado kaa hor yimi, dib ugu noqo qorshahaagii markii hore fiirina waxaad u baahan tahay in aad ka beddesho. Ogow! Waxaa jira dan joogto ah balse xeesha lagu gaaro dantaadu waa is beddeli kartaa.



## Adkaysi Iyo Dhammaystir

3. Qof walba waa u baahan yahay saaxiib dhiirri geliya oo hurdada ka toosiya markii hurdo la tagtoba. Yeelo jaal ama saaxiib leh laba astaamood:

a) Waa in uu yahay qof waayo-aragnimo iyo aqoon u leh arrimaha ku horyaal oo talo kaa siin kara.

b) Waa in uu yahay saaxiib ama qof danaynaaya in aad guulaysato oo dani isaga ugu jirto in aad ku guulaysato himiladaad.

Dhammaystirka hawshii aad bilawday waxay lagama maarmaan u tahay in aad ku guulaysato himiladaada. Adkaysi la'aani waxay kugu keenaysaa in markii uu socodku kugu adkaado in aad himiladaada indhaha ka qaaddid. Sidaas darteed, la imaw adkaysiga loo baahan yahay si aad u dhammays tirto hawsha ku hor taal ugana badbaado in aad ku sifowdo *qabya sidato*. Midda kale, markaad hawl ka soo jeensto waxaad dareemaysaa kalsooni adiga oo naftaada iyo uunkaba u diraya farriin ah in aad tahay qof wax lagu hallayn karo kana soo bixi kara mas'uuliyadda la saaro, diyaarna u ah in uu hawl hor leh bilaabo.

## Himiladaada Hano

10

**Xakamaynta Nafta**

*“Markaan akhriyay taariikh nololeedka raggii qiimaha lahaa, waxaan ogaaday guusha ugu horraysay oo ay gaareen waxay ka gaareen naftooda... xakamaynta nafta ayaa dhammaantood wax walba uga horraysay.”*

Harry S. Truman

Dhammaan tallaabooyinkaas aad ilaa iyo hadda soo qaadday oo ay ka mid yihiin in aad himiladaada ku baraarugto, fekerto, fekerkaaga saxdo, samaysato yool, qorshihii aad ku gaari lahyd samaysato, xirfad yeelato, go'aan qaadato, ku baraarugto in dadaal la'aan aadan himiladaada gaarayn waxay dhammaan noqonayaan wax kuma taal haddii aadan lahayn adkaysi aad nafta ku xakamayso. Elbert Hubbard ayaa xakamaynta nafta wuxuu ku qeexay in ay tahay **“Awoodda aad u leedahay in**

## Himiladaada Hano

**naftaadu samayso wixii waajib kugu ah, waqtiga ay waajibka kugu tahay naftu ha jeclaato ama yay jeclaan.”**

Xakamaynta naftu waa hab-dhaqan ama dabeecad qofku uu muddo dheer ku yeesho ama ku waayo. Badanaaba waa hab-dhaqan qofku la barbaaro kana soo bilaabma inta uu yaryahay. Haddii aad leedahay awood aad nafta ku xakamayso waxaa la hubaa in aad samaynayso waxyaabaha aad go'aansatay in aad samayso dhibba ha ahaadeene.

Tusaale, waxaa jira qof muslim ah oo og in shanta salaadood ay waajib ku tahay, balse salaadda subax ay maalin walba ka dharaarsato. Ma aha macnuhu in uusan rabin in uu tukado iyo in uu aroor walba hurdada mudnaan ka siinayso salaadda, balse waa in uusan lahayn awood uu naftiisa ku xakameeyo. Wuxuusan karin in uu hurdada macaan ka tooso maadaama la joogo waqti ay sugayso hawl muhiim ah oo uu go'aansaday in uu qabto waana salaadda oo waqtigeedii joogo.

“

**Xakamaynta naftu waa hab-dhaqan ama dabeecad qofku uu muddo dheer ku yeesho ama ku waayo.”**

---

Qofkii leh awood uu nafta ku xakameeyo ku dhici mayso in wax waajib naftiisa ku ah ama uu isagu go'aansaday in uu sameeyo uu dib u dhigto. Xakamaynta naftu waxay kuu fududaysaa in aad mar walba sameyso waxa himiladaada iyo yoolkaaga kuu jhaynaya dhibba ha ahaatee.

Waxaan raacay baabuur xammuul ah oo isaga goosha daafaha Soomaaliya. Baabuurtaasu waa

## Xakamaynta Nafta

kala duwanayd waqtiyada aan raacayna waa kala duwanaayeen. Badanaaba mulkiilaha, wadaha iyo kirishboyga ayaa si joogto ah ula socda baabuurta badankood, masaariiftooduna inta ay waddada saaran yihiin waxaa qaba mulkiilaha. Mar kasta oo cunto loo istaago kirishboygu wuxuu dalbadaa hilib, caano iyo bariis/baasto; waduhu wuxuu dalbadaa intaas ama ka yar; mulkiiluhuna wuxuu dalbadaa bariis/baasto iyo marmar caano. Guud ahaan, waa yartahay in la arko mulkiilaha oo hilib dalbanaaya balse kirishboy mar kasta oo meel la istaago wuxuu dalbadaa hilib haddii la heli karo.

Dadka badankiis uma arkaan in dadka hantiilayaasha ah ee xoolaha tabcay caadadoodu tahay in aysan xoolaha ku takri falin oo wax muhiim ah mooyee aysan wax kale ka isticmaalin. Haddii kirishboy rabo in uu mulkiile noqdo waa in uu naftiisa xakameeyaa oo ku daydaa mulkiilaha si uu u yeesho caadada ay leeyihiin dadka xoolaha tabcay. Waxaa xaqiiqdu tahay *calooshi la cayaar cood ma tabco*. Sababtu waxay doonto ha ahaato, mar haddii aadan isu diri karin wixii dani kuugu jirto oo ka adkaan karin nafta, waxaad noolaataaba waa nolol ah maarmiwaa.

“

**Mar haddii aadan isu diri karin wixii dani kuugu jirto oo ka qaalib noqon karin nafta, waxaad noolaataaba waa nolol ah maarmiwaa.”**

---

Qofkii ay ka maqan tahay awoodda nafta lagu xakameeyo waa calaamad in qofkaasu wuxuu rabo ama dani ugu jirto uusan gaarayn. Haseyeeshee, haddii aadan horay u lahayn awoodda nafta lagu

## Himiladaada Hano

xakameeyo waad beddeli kartaa oo is bari kartaa in aad naftaada xakamayso. Qaad tallaabooyinkan:

- 1) Isbar in aad qaaddo mas'uuliyadda hab-dhaqankaaga ama mas'uuliyadda wax kasta oo aad samayso 100% (boqolkiiba boqol). Haddii aadan go'aansan in aad fekerkaaga iyo ficilkaaga mas'uul ka noqoto haw fadhiyin in aad naftaada xakamayso.
- 2) Feker intaadan falin – intaadan wax tallaabo ah qaadin ka feker ficilka aad ku kacayso.
- 3) Go'aanso in aad joojiso ficil caado kuu ah oo aad ogtahay in adduun iyo aakhiro midna aan dani kuugu jirin balse naftu kaa adkaatay. Tusaale, qaad/jaad, sigaar, iwm., jooji oo ha ku noqon intii muddo ah ugu yaraan 21 maalmood. Waxaa la ogaaday wixii aadan samayn 21 maalmood oo isku xiga maskaxdaaduna iska xakamayso in aysan kaaga duwanaanayn waxa aadan horay u samayn jirin. Sidoo kale, wixii aad rabto in aad samayso joogtay 21 maalmood oo isku xiga waxay kuu noqonaysaa caado.

Naftaada oo aad ku sandullayso wixii waajibka ku ah amminta ay waajibka kugu tahay macnaheedu waa in aad ka guul gaarayso wixii aad doonto. Marka aad adigu go'aansato in aad arrin fuliso, ogow: adiga ayaa waajib isaga dhigay in arrintaasu fusho. Yay kugu dhicin in aad naftaada ku sandullayso oo kaliya wixii dadka kale ay waajib kaaga dhigeen, sida cid aad u shaqayso, iwm., balse hubi in aad ku sandullayso wixii aad adigu waajib isaga dhigtay.

## Xakamaynta Nafta

Waxaad waajibka isaga dhigaysaana waa hanashada himiladaada oo aan cid kale kuu fulin karin. Xakamaynta naftu waa qodob xusuus mudan ee xiska ku hay.

**“Xakamaynta naftu waa qodob  
xusuus mudan ee xiska ku hay.”**

---

## Himiladaada Hano



# 11

## Raalligelinta Dadka

*"Raalligelinta dadku waa yool aan la gaari karin."*

Murti Carbeed

Buuggan waxaad ka baratay aqoon markii aad adeegsato muddo gaaban gudaheed aad noloshaada si weyn wax uga beddeli karto. Haddaba, si aad uga xorowdo dadka wax sheegooda oo wixii dani kuugu jirto aad ugu kacdo ayaan sheekadan ku saabsan aabbe iyo wiilkiisa kuula wadaagayaa.

Juxa<sup>16</sup> ayaa wuxuu rabay in uu wiilkiisa baro in uu waxa saxa ah mar walba ku kaco oo aanu dheg jalaq u siin dadka kale iyo faallooyinkooda. Wuxuu rabay in wiilkiisa uu u gudbiyo in haddii uu nolosha

---

<sup>16</sup> Meesha Soomaalidu Cigaal Shiidaad u aanayso xigmado ku eg fulaynimo ayaa Juxa Carabtu u aanaysaa xigmado badan oo kala duwan.

## Himiladaada Hano

ku dadaalo kana mira dhaliyo iyo haddii uu noqdo qof nolosha ka harayba, aadane uusan wax ka sheeg daynayn. Oo haddii aad wanaag samayso wax waa lagaa sheegin, haddii aad xumaan samaysona wax waa lagaa sheegin iyada oo labada goorba lagu dhaliilayo.

Juxa ayaa wiilkiisii wuxuu u sheegay in ay safar u baxayaan wuxuuna yiri, "Inoo soo kaxay dameerka." Waxay aroortii soo dhex mareen dhabbada tuulada ugu weyn labadooda oo lugaynaya dameer kana wada. Odaygii dadka ayuu salaamay una sheegay in ay safar u baxayaan galabtana soo noqonayaan. Tuuladii ay u socdeen bay tageen mar kaas ayey galabtii ku soo noqdeen tuuladoodii iyaga oo lugaynaya dameerkana wada. Ka dib markay gurigooda tageen ayaa odaygii wiilka wuxuu ku yiri, "Bal magaalada gal oo innoo war keen." Wiilkii ayaa aabbihiis ku soo war ceshay wuxuuna ku yiri, "Aabbe waxaa la isla dhex marayaa in aynu doqonno nahay oo waxaa dadku leeyihiin, 'Dameer bay wadaan oo safar yihiin labadoodana midna ma fuulin.'"

Aroortii xigtay ayaa odaygii wuxuu wiilka ku yiri dameerka adigu fuul waxa aynu ku noqonaa tuuladii. Waxay sidi oo kale soo dhex mareen dhabbada tuulada ugu weyn iyada oo wiilkii dameerka fuushan yahay odayguna lugaynayo. Sidi hore oo kale ayaa odaygii dadka salaamay una sheegay in ay safar u baxayaan galabtana soo noqonayaan. Waxay tuulada ku soo noqdeen iyada oo wiilkii uu dameerka fuushan yahay odaygiina lugaynayo. Ka dib markay gurigooda tageen ayaa odaygii wiilka wuxuu ku yiri, "Bal magaalada gal oo

## Raalligelinta Dadka

innoo war keen.” Wiilkii ayaa aabbihiis ku soo war ceshay wuxuuna ku yiri, “Aabbe waxaa la isla dhex marayaa in aynu doqonno nahay oo waxaa dadku leeyihiin, ‘Waa laba doqon. Sideebaa odaygu u lugeeyaa oo wiilku dameerka u fuulaa? Waxay ahayd in wiilku lugeeyo odayguna dameerka fuulo.’”

Aroortii xigtay ayaa odaygii wuxuu wiilka ku yiri dameerka anaa fuulaya waxa aynuna ku noqonaynaa tuuladii. Waxay sidii oo kale soo dhex mareen dhabbada tuulada ugu weyn iyada oo odaygii dameerka fuushan yahay wiilkuna lugaynayo. Sidii hore oo kale ayaa odaygii dadka salaamay una sheegay in ay safar u baxayaan galabtana soo noqonayaan. Waxay tuulada ku soo noqdeen iyada oo odaygii uu dameerka fuushan yahay wiilkiina lugaynaayo. Ka dib markay gurigooda tageen ayaa odaygii wiilka wuxuu ku yiri, “Bal magaalada gal oo innoo war keen.” Wiilkii ayaa aabbihiis ku soo war ceshay wuxuuna ku yiri, “Aabbe waxaa la isla dhex marayaa in aynu doqonno nahay oo waxaa dadku leeyihiin, ‘Waa laba doqon. Sideebaa wiilka yar uu u lugeeyaa oo odaygu dameerka u fuulaa?’”

Aroortii xigtay oo ahayd maalintii afraad ayaa odaygii wuxuu wiilka ku yiri dameerka labadeennuba waa fuulaynaa waxa aynuna ku noqonaynaa tuuladii. Waxay sidii oo kale soo dhex mareen dhabbada tuulada ugu weyn iyada oo ay labaduba dameerka fuushan yihiin. Sidii hore oo kale ayaa odaygii dadka salaamay una sheegay in ay safar u baxayaan galabtana soo noqonayaan. Waxay tuulada ku soo noqdeen iyaga oo fuushan dameerka. Ka dib markay gurigooda tageen ayaa

## Himiladaada Hano

odaygii wiilka wuxuu ku yiri, "Bal magaalada gal oo innoo war keen." Wiilkii oo baqsan ayaa aabbihiis ku soo war ceshay wuxuuna ku yiri, "Aabbe wixii hore macne ma lahayn maantay ayay ugu darantahay. Dadku aad bay u caraysan yihiin oo waxaa la inaku dacweeyay qaadiga. Waxaa la inaku eedaynayaa arxan darro iyo in aynu ku gaboodfalay dameerka. Dadku waxay ka caraysan yihiin sida laba nin ay hal dameer u wada fuuli karaan."

Odaygii ayaa wiilka wuxuu ku yiri, "Maandhe afar maalmood baynu safarnay maalin walbana waad ogayd waxa dadku inna lahaa, ee maxaa kuu baxay!"

“

**Raaligelinta dadku waa yool aan la  
gaari karin ee tasho qof baa  
Eebbe kaa dhigaye.”**

---

Nuxurka sheekadu waa in aad ku dhaqaaqdo oo samayso waxaad rabto, dani kuugu jirto, waafaqsanna sharciga adiga oo aan cid kale uga haybaysan. Bal eeg! Haddii Juxa iyo wiilkiisu ay dhegaystaan dadka aan waxba ka gelin safarkooda; waxa ay u badan tahay in aysan mar dambe dameerkooda ku safri doonin. Waayo, arrintu waxay noqonaysaa in ay talo ka qaataan dad aan danahooda waxba ka gelin, taasna horay ayaan uga dignay oo waa *nimaan kuu furi doonin yuu kuu rarin.*

## Gunaanad

Intii aad buuggan akhriyaysay waxaad ugu horrayn ku baraarugtay in qof walba leeyahay himilo, taas oo aynu kaga duwannahay noolaha kale. Intaas kaliya ma aha, ee waxaynu soo aragnay in qof walba uu leeyahay himilo u gaar ah oo isaga ka duwaysa dadka kale. Waxaan mid-mid u soo qaadnay 11 ka qodob ee la rabo in aad hirgeliso si aad u xaqiijiso himiladaada.

Qodobbadaas oo mid walba muhiim u yahay hanashada himiladaada waxay ka koobnaayeen: In aad ku baraarugto himiladaada oo garato waxaad rabto; in aad fekerkaaga saxdo una jhayso wixii dani kuugu jirto oo kaliya; in fulaynimada aan loo meel dayin aad ka adkaato oo ku kacdo wixii dani kuugu jirto; in himiladaada aad u beddesho yool; in yoolkaas aad qorshe u samayso si aad waqtigaaga u xukunto ee aan waayuhu ku xukumin; in aad xirfad gaar ah yeelato si aad himiladaada u gaarto saboolnimona uga badbaaddo; in aad go'aanno adag qaadato si aad noloshaada wax uga beddesho; in aad shaqo jeclaato la'aanteedna qofka cirib-dambeedkiisu xun yahay; in aad yeelato adkaysi iyo dhammaystir; in aad barato in aad naftaada xakamayso; iyo ugu dambaystii in aadan danahaaga ka arrin gelin dad aan waxba ka gelin.

Haddaba, mar haddii aad halkan ila soo gaartay waxaan maqsuud ka ahay in aad tahay qof leh aqoontii uu ku hanan lahaa wuxuu doono danina

## Himiladaada Hano

ugu jirto sharcigana waafaqsan. Taasi aniga waxay naftayda siinaysaa qanac iyo rayrayn ah in aan kula wadaagay aqoon aad adduunka ku hanan karto waxaad doonto aakhirona ugu shaqaysan karto, iyo in aan gaaray ujeeddadaydii aan buuggan u qoray.

Soomaalidu waa dad lahaan jiray aqoonta iyo murtida buuggan ku qoran iyo in ka badanba. Aqoontaas la ururiyay lana kala dhaxlay waxaa ujeeddadeedu ahayd in qofku uusan marna liicin gartona sidii uu adduunka ugu baraari lahaa. Balse, waxaa muuqata in murtidii hagi jirtay jiilalkii hore ay dhexda ka baxday oo aynu noqonnay *dawacadii kabeheeda ka tagtay kuwa kalena aan gashan*. Tani waxay keentay in qofkii Soomaaliyeed uu maanka iyo muruqba ka daciifay, ka dibna qowmiyadda Soomaaliyeed daciiftay.

Haddaba, ujeeddada aan buuggan u qoray waa in la soo nooleeyo tayada qofka Soomaaliyeed ayna ugu horrayso in uu helo aqoontii ka maqnayd, haddii uu horay u lahaana la xusuusiyo. Baraaruggaas waxaa ugu horreeya in qofku uu garto in ay ahayd dhaqan Soomaaliyeed in qofkii aan wax qabsan tashanna uu ka run sheegayo maahmaahda tiraahda: *lax walba shilalkay is dhigtaa lagu qalaa*. Garashada maahmaahdan oo kaliya ayaa qofka ka xorayn karta in uu cid kale wax ka sugo ama eedeeyo cid kale markii qof asaaggiis ahi uu liido, waayo wuxuu garanayaa in uu isagu meesha is dhigay eeddana leeyahay, illay *miskiin baa miskala fuulo leh*. Waa garashada in aan qofku nabsi baxayn haddii aanu arag adeegsanna awoodda Eebbe siiyay ee buuggani bannaanka soo dhigay.

## Gunaanad

Ujeeddadu waa inta aynaan u gudbin in qowmiyaddu nabsi baxdo aan ku bilawno in qofku marka hore nabsi baxo. Soomaalidu marka ay arkaan qof Eebbe awood siiyay aanse adeegsan karin oo cid kale liidayso waxay yiraahdaan *ma bawda geel baa sow ma nabsi baxo*<sup>17</sup>.

Su'aashuse waxay tahay aqoontaas aad buuggan ka heshay ka dib, adigu ma waxaad ku sifoobi doontaa qof aqoonta uu xambaarsan yahay aan adeegsan karin, mase waxaad noqon doontaa qof qaada dhabbadii uu muddo gaaban naftiisa iyo goyskiisa kaga saari lahaa jahli iyo saboolnimo?

Waxaan ku soo gunaanadayaa tix aabbahay, Alle ha u naxariistee, igu kor akhriyi jiray markii uu talo i siiyo uuna ii digayo in aan isaga wax iigu haray jirin ee arrintu aniga ila taal. Tixda waxaa tiriyay Xaji Cali Cabdiraxman, Alle ha u naxariistee, waxaana ka mid ahaa:

*Aadane aqoon-laawe ...  
An waa aamusahayaa  
Waxse afeefi ii tahay  
Ninna [qofna] yuu hadhow ooyin  
Goor talo abaajiday*<sup>18</sup>

Minneapolis, Minnesota, USA  
January 21, 2013

---

<sup>17</sup> Geela aad xoggiisa aragtay wiil siddeed jir ah ayaa intuu dhengad qaato bawdada ka garaaca oo marna bari marna bogox u weeciya.

<sup>18</sup> Abaaji. Qaamuuska Af-Soomaaliga: xoolo lumay oo waa dambe la tabay. [Waa goor ay talo faraha ka baxday.]

Wax Qoris



# Himiladaada Hano

# HIMILADAADA HANO

## Ku saabsan Qoraaga



Maxamed Ismaaciil waa qoraa siminaarro badan ka qabtay aqoonta qofku naftiisa ku horumariyo. Xigmadda nolosha adduunka oo uu xoogteeda ka dhaxlay jilalkii ka horreeyay waxaa u dheer in uu muddo bare iyo la-taliye u ahaa dhallinyaro iyo dad waaweyn oo mustaqbal dhisaaya. Wuxuu muddo ahaa ganacsade ka dhexeeyay faa'iido iyo khasaare.

Wuxuu jaamicadda kowaad ku dhammaystay University of Poona, Pune, India (B. Com); midda labaadna King's College London, University of London (MSc.).

## Ammaanta Akhristayaashu ka Qoreen HIMILADAADA HANO

"Dhibaatooyinka Ummadda Soomaaliyeed loo aanaynayo in ay si ba'an u aafeeyeen tan ugu darani waa abaarta iyo arradka maskaxda ka cuskaday... Buuggan "HIMILADAADA HANO" ee Maxamed Ismaaciil Maxamed soo-ifbixintiisa safarka dheer u soo maray, aqoon iyo awood uu hantona hagar li'i u dul dhigay, casharrada ku duugan ayaa kaalin aan waxtarkeeda la qiimayn karayn ka gaysanaya. Ku darso oo buuggani af Soomaali hufan, sahlan, oo hab iyo hannaan aan lagu daalayn lagana daalayn u qaabaysan, ayuu ku qoran yahay. Meel ay joogaanba, gudcur-diidka mugdigu daashaday ee iftiinka aqoonta u oommani waa buug ay ku hirtaan."

- Siciid Jaamac Xuseen,  
*"Qoraaga SJX"*

"Buuggan waxaan u arkaa in uu yahay buug aad loogu bahnaa in la qoro, waqti ku habboonna la soo saaray. ..."

- Dr. Hodan S. Isse  
*Professor of Economics*

"Waa buug kooban oo mug weyn. Akhristuhu wuxuu ka heli doonaa tilmaamo naftiisa wax ka beddela oo u horseeda isku-kalsooni, go'aan qaadasho, iyo yidid-diilo. Waxaan filayaa in uu natiijo fiican gaadhsiin doono ruuxa ku camal fala."

- Cabdisalaan Shariif Aadan  
*Guddoomiyaha Masjidka Daar Al-Hijrah, Minneapolis*



ISBN: 978-0-98-86918-1-0

contact@hillpress.com

@MadbacaddaHill



9 780988 691810