

XAKAME

Noqo qof iska adag naftaadana xakamee



CALI M. DIINI

XAKAME

XAKAME

Noqo Qof Iska Adag Naftaadana Xakamee

CALI M. DIINI

©2021 Cali M. Diini

Xuquuqda buuggaan idilkeed waxaa leh qoraaga ku magacaaban.

Dib looma daabici karo, qayb ka mid ah ama giddigiis, lama minguurin karo, hab electronic ah na looma faafin karo ayada oo aan qoraaga laga haysan oggolaansho qoraal ah.

Xiriirka qoraaga: diini42@gmail.com

Waxaa daabacay:

Laashin Publishers and Publications

Katrineholm, Sweden



Mareeg: www.laashin.com

Email: laashin77@gmail.com

Jaldiga waxaa sameeyay Ibraahim-Nolosha

ISBN: 978-91-986819-2-5

XAKAME

JAANTUS

MAHADNAQ.....	viii
HIBAYN.....	ix
HORDHAC.....	- 1 -
Waa Maxay Iska Adkaan?	- 5 -
Garo Ujeeddada Noloshaada.....	- 31 -
Awoodda Doonista	- 39 -
Waa Maxay Awoodda Doonistu?.....	- 39 -
Doonista Dhagaraysan (Temptation).....	- 52 -
Waa Maxay Doonista Dhagaraysan?	- 52 -
Caado (Habit).....	- 61 -
Waa Maxay Caado?.....	- 61 -
Sawiro Hummaagga Aayahaaga	- 72 -
Maaraynta Milayga Iyo Joogtaynta	- 77 -
Shabaqii Shiishada	- 87 -
Hinji Himiladaada	- 122 -
Iska Falcelin Iyo Isxisaabin	- 127 -
Maskaxdaada Adeegso: <i>Qisada Ben Carson</i>	- 132 -
GUNAANAD.....	- 153 -
TIXRAAC.....	- 156 -

XAKAME

XAKAME

“Haddii halka loo socdo iyo ujeeddadu cad yihiin, sida loo gaadhayaana way fududaataa. Aragti la’aan iyo hammi la’aan ayuu ka bilawdaa dib u dhaca iyo hagaasku.” – Maxamed Cumar, dhiirrageliye iyo tababare nololeed

MAHADNAQ

Ugu horrayn waxa aan u mahadnaqayaa Allaha awoodda iyo maamulka kawnkuba gacantiisa ku jiraan oo ii oggolaaday qorista buuggan ii na fududeeyay. Waxa kale oo aan u mahadnaqayaa saaxiibbadii igu gacansiiyay qorista iyo soo saarista buuggan oo uu ugu horreeyo walaalkay Qoraa, Abwaan Cabdiraxiim Hilowle Galayr oo talo, tusaale iyo tifaftirba gacan hagar la'aaneed i siiyay. Walaalkay Qoraa, Abwaan Ibraahim Cusmaan Afrax “Nolosha” oo buuggan qurxiyay oo qaabeeyay, jaldiga na u sameeyay baan asaga si mug leh ugu mahadnaqayaa. Waxa kale oo aan u mahadnaqayaa saaxiibkay Dr. Aweys Cabdi Cumar oo talo iyo tusaalayn iga siiyay soo saarista buuggan. Madbacadda iyo Shabakadda Laashin oo uu ugu horreeyo guddoomiyeheeda Dr. Xuseen-Wadaad iyo dhammaan qalinleyda Laashin ayaan ayaga si gaar ah ugu mahadnaqayaa.

Qoraa Bashiir Maxamed Xirsi oo sannadkii 2017 aniga oo aan waxba qorin igu yiri “qor waad qori kartaaye” ayaan asagana si mug leh ugu mahadcelinayaa. Macallin Bashiir; dhiirragelintaadi ayaa sabab u noqotay buuggan, midkii ka horreeyay iyo kuwa ka dambayn doonaba.

HIBAYN

Buuggaan waxa aan u hibeeyay gabadhayda Caa'isha,
wiilkayga Maxamed-Amiin iyo hooyadood Xaawa
Macallin Muxyiddiin.

XAKAME

HORDHAC

In badan ma ku hannisay in aad samaysid isbeddal nololeed oo ka duwan ka na qiime iyo qaaye wayn nolosha aad hadda ku nooshahay? In badan ma ku riyootay adiga oo ka dhabeeyay himmigaagi iyo higsigaagi aad muddo dheer naawilaysay in aad maalin un gaari doontid? Ma aragtay oo ma kuu sawirmay hummaagga kobtii himiladaadu ahayd adiga oo gaaray oo ku naaloonaya noloshadii aad maalmo iyo habeenno badan ku hamminaysay? Ma kuu bidhaameen martabadii iyo derajadii aad jamatay oo aad gaartay? Ma jeexatay yoolal aad is lahayd ku gaar oo kaga dhabe higsigaaga iyo figta sare ee aad gaaristeeda in badan naawilaysay?

Haddana had iyo jeer ma is aragtaa adiga oo aan weli bartii ka dhaqaaqin oo weli ku nool noloshii aad rabtay in aad ka digarogatid? Marar badan ma go'aansatay in aad ka dhabaysid riyadaada ma na ku dhaqaaqday tallaabooyin aad ku jirinaysid gaarista himiladaada haddana maalmo ka dib ma ka caajistay oo faraha ma ka qaadday? Haddaba, buuggani waxa uu ku barayaa xirfaddii iyo farsamaddii aad himiladaada iyo higsigaaga ku xaqiijin lahayd. Waxa uu ku barayaa dawada caajiska, wahsiga iyo xoogdaliignimada mar walba kaa hortaagan ka dhabaynta riyadaada. Farsamadaas iyo tabahaas oo ah "iska adkaanta iyo xakamaynta" naftaada. Waxa aad buuggan ku baran doontaa waxa iska adkaanshuhu (Self-discipline) yahay asaga oo ku siinaya tabaha aad ku noqon kartid qof iska adag oo goor walba ku foogan

xaqiijinta gaarista himiladiisa iyo higsigiisa
mustaqbalka.

Sida aad ku arki doontid cilmibaarisyo si cilmi ah loo hubiyay oo gudaha buuggan ku jira, iska adkaantu waa furaha guusha ma na jiro qof guul iyo horumar gaaray asaga oo aan noqon qof iska adag. Brian Tracy oo ah qoraaga buugga *“NO EXCUSES: THE POWER OF SELF-DISCIPLINE”* waxa uu yiri *“iska adkaantu waa furaha nolol qaayo leh haddii la waayana ma jiri doonto guul waarta.”*

Si aad ku noqotid qof iska adag waxaa lagamamaarmaan ah in aad baratid waxyaabo badan oo la'aantood ayan suuragal ahayn in aad iska adkaatid, kuwaas oo ay ka mid yihiin caadada (habits) iyo siyaabaha caadooyinku ku abuurmaan, iyo siyaabaha caado wanaagsan oo cusub lagu qabatimo mid xunna la isaga gooyo, tabaha looga faa'idaysto awoodda daahsoon; iyo siyaabaha lagu xakameeyo damaca fidnaysan. Waxa kale oo buuggan aad ku baranaysaa maaraynta waqtiga iyo joogtaynta oo la'aantood aadan noqon karin qof iska adag, la'aantoodna aadan guul iyo horumar gaari karin. Waxa aad buuggan ku baran doontaa tusaalayaal iyo isbarbardhigyo lagu sameeyay dad ku guulaystay yoolashoodi oo higsigoodi iyo himilooyinkoodi xaqiijiyay iyo kuwa guuldarraystay; iyo qisooyin dhab ah oo ku saabsan dad damacooda fidnaysani hoggaamiyay oo nolosha ku fashilmay iyo kuwa isdabaqabtay oo inta iska adkaaday oo naftooda xakameeyay ka dib na himilooyinkoodi ka dhabeeyay. Waxa kale oo aad buuggan ugu tagi doontaa casharro ku

saabsan garashada ujeeddada nolosha iyo muhiimaddeeda; iyo kor u qaadidda ama hinjinta himilada. Si kale haddii aan u dhigo, buuggani waxa uu ku barayaa siraha ku duugan xiriirka ka dhexeeya guusha iyo riyada sarraysa, riyada wayn. Eleanor Roosevelt oo ahayd marwada koowaad ee Maraykanka (1933-1945) sidaa oo kale na ahayd Diblomaasiyad ayaa laga hayaa “mustaqbalka waxaa iska leh kuwa arkaya quruxda riyooyinkooda” (the future belongs to those who believe in the beauty of their dreams). Sidaa oo kale Belva Davis oo ah wariye Maraykan ah ayaa tiri “*ha ka baqin barxadda u dhaxaysa riyooyinkaaga iyo xaqiiqada, waayo haddii aad riyoon kartid waa aad samayn kartaa*” (=don’t be afraid of the space between your dreams and reality. If you can dream it, you can make it so). Mar kale murtiyahan/murtiyahanad aan la garanayn ayaa laga reebay “*yaysan ku hoggaamin dhibaatooyinku, noqo mid riyooyinkeedu/kiisu hoggaamiyaan*” (don’t be pushed by your problems. Be led by your dreams).

Ugu dambayn, mawduucaani ma ahan mid Soomaalidu wax badan ka qortay sidaas darteed waxa aan naawilayaa in buuggaani booskaas bannaan si kumeelgaar ah u sii dabooli doono inta qorayaasha Soomaaliyeed ee mustaqbalku si mug leh mawduucaan wax uga qorayaan.

XAKAME

Waa Maxay Iska Adkaan?

“Guusha koowaad, ugu na fiicani waa nafta oo aad ka adkaatid.” Plato¹

“Iska adkaantu waa furaha nolol mug leh haddii la waayana ma jiri doonto guul waarta” (*it is the key to great life, and, without it, no lasting success is possible*). Sidaas waxaa iska adkaanta iyo xakamaynta nafta ku tilmaamay Brian Tracy oo ah qoraaga buugga *“No Excuses: the power of Self-discipline”*.

Elbert Hubbard oo ahaa qoraa Maraykan ah ayaa asagu na yiri *“iska adkaantu waa awoodda aad ku samaysid waxa ay tahay in aad samaysid, marka ay tahay in aad samaysid, jeclow ama ha jeclaan'e.”* Murti Soomaaliyeedna waxa ay tidhaahda: ***nin aan hanan naftiisa, halis buu daaqaa.”***

Brian Tracy waxa uu iska adkaanta ama isxakamaynta ku qeexay ***‘self-mastery, self-control and self-denial’***.

Self-mastery: naftaada xeeldheere u noqo: Tracy waxa yiri “guushu waxa ay suurtagal tahay marka aad xeeldheere ku noqotid laablakacaaga, hammuuntaada iyo doonistaada” (*success is only possible when you can master your own emotions, appetites, and inclinations*).

Self-control: isxakamayn:

¹ Filasuuf Giriig ahaa oo noolaa (429-347) CH (Nebi Ciise hortii).

Waa awoodda aad naftaada uga adkaan kartid oo ku maamuli kartid naftaada iyo falkaaga iyo fulintaadaba.

Self-denial: iska adkaansho:

Waa kartidada ama awoodda aad naftaada ugu diidi kartid wax ay jeceshahay oo ku riyaqaqsantahay sida in ay aroortii hurdada dheeraysato, in ay habeen kasta iska soo jeeddo oo faajo-faajo iyo baashaal ku jirto, waa halkii murtida Soomaaliyeed ka ahayd “*Fadhi iyo fuud yicibeed la isla waa*” in aad cunto iyo cabitaan heer sare ay maalin walba cunto oo cabto, hadba meesha aad doonto dalxiis iyo damaashaad u tagtid adiga oo aan hawshoon, kallihin, dhididin oo aan dhaqaaqin waa arrin suurtagalnimadoodu yar tahay waa halkii ay murtida Soomaaliyeed ka lahayd:

*Meel baadku buuxo
Biyuhuna u muuqdaan
Isla baadidoonyoo
Biciid baa isla waayey*

Mareegta IQ Martix oo ka faalloota koboca qofnimada waxa ay iska adkaanta ku qeexday sidaan:
“iska adkaantu waa karaanka aad ku maamushid doonistaada iyo laablakacaaga si aad ugu taagnaatid jidka aad ku gaaraysid ka miradhalinta yoolkaaga. Waa in aad si joogto ah oo maalinle ah u samaysid falal, taas oo kaa kaalmeynaysa in aad qabatintid caadaysi lagama maarmaan ah oo ujeeddooyinkaaga baritaaraya” (Self-discipline is about the ability to control your desires and impulses for long enough to stay focused on what needs to get done to successfully achieve your goal. It is about

taking small consistent daily actions that help you from critical habits that support your objectives).

Sidaa oo kale American Psychologist Association ayaa iska adkaanta ku qeexay:

“Karaanka aad dib ugu dhigtid u iilashada waxyaabaha soo jiidashada leh iyo xakamaynta damaca dhagareysan ee muddada gaaban si aad u gaartid yoolashaada aayaha fog” (ability to delay gratification and resisting short-term temptations in order to meet the long-term goals). Waa halkii Abwaan Hadraawi ka lahaa maansadii Sirta Nolosh:

*Waxan uga socdaa heedhe
Naftu seeto yey waayin
Hana falin sidaad doonto²*

Aristootal³ (Aristotle) waxa uu iska adkaanta ku tilmaamay hoyga xorriyadda, **“through Discipline comes freedom”**.

Jocko Willink oo ka tirsanaan jiray U.S. Navy SEAL waxa uu yiri *“iska adkaantu waxay u dhigantaa xorriyadda” (Discipline equals freedom).*

Teddy Roosevelt⁴ ayaa asaga oo tilmaamaya wanaagga iska adkaanta waxa uu yiri “hal tayo oo qofka ka soocda dadka kale taas oo ku hinqisaa hadaf walba, halka dadka

² Maansada Sirta Noloshu waa mid ka mid ah foolaadka maansooyinka Hadraawi. Waxa uu tiriyay 1986kii. Ka eeg buugga *Hal Ka Haleel* ee uu qoray Maxamed-Baashe Xaaji Xasan.

³ Filasuuf giriig ahaa oo noolaa 367-347 CH.

⁴ Theodore Roosevelt Junior waxa uu ahaa madaxweynihii 26aad ee Maraykanka (1901-1909) oo noolaa 1858 ilaa 1919.

kale weli dhexfadhiyaan halka loo badan yahay ee galgelinta ah, ma ahan hibo, waxbarasho aasaasi ah, ama indheerdhagaradnimo, ee waa iska adkaanta" (*The one quality which sets one man apart from another, the key which lifts one to every aspiration while others are caught up in the mire of mediocrity is not talent, formal education nor intellectual brightness, it is self-discipline*).

In aad tahay qof iska adkaaday (Self-disciplined person) ama qof aan iska adkayn waxay saamayn togan ama mid taban ku yeelaynaysaa qaabaynta noloshaada aayatiinkeeda.

*Dedaalka naftaada
Dawgaad u marayso
Inaad ku dabbaasho
Ka diiddana weecad
Ayaa dabarkeed ah.* – Cabdiraxiim Hilowle Galayr

Waxaa jirta cilmibaaris caanbaxday oo 1960kii ay sameeyeen Walter Mischel oo ka tirsanaa *Stanford University* iyo arday uu macallin u ahaa. Cilmibaarista waxay ku sameeyeen carruur ku jirtay xarunta xannaanada carruurta ee *Bing Nursery School* ee isla jaamacadda. Carruurta waxaa loo keenay nacnac waxaana la kala dooransiiyay in ay isla hadda hal xabbo oo nacnac ah cunaan ama in ay labaaatan daqiiqo sugaan ka kib na labo xabbo oo nacnac ay heli doonaan.

Ujeeddadu waxay ahayd in la jirrabo iska adkaanta iyo isxakamaynta carruurta iyo sida taasi u saamaynayso

noloshooda dambe. Mischel waxa uu dabagalay nolosha iyo halka ay ku dambeeyeen carruurtii dhammaantood. Kuwii halka xabbo ee nacnaca ah degdegga u cunay iyo kuwii labaan daqiiqo sugay ee labada xabbo qaatay bal sida ay u kala duwan tahay noloshoodu.

Waxaa caddaatay in carruurtii halka xabbo ee nacnaca qaadatay ay noloshoodu noqotay mid adag oo aan degganayn. Laablakacii ku qaaday in ay hal xabbo oo nacnac ah degdeg u qaataan noloshooda oo dhan waa uu la socday.

Dhanka kale carruurtii labaatanka daqiiqo sugay ee labada xabbo qaatay badankoodu waxay noqdeen dad haysta nolol deggan, qoys xasillan iyo shaqo fiican.

Halkaas waxaa innooga cad in iska adkaanta iyo jarabaridda naftu ay lagamamaarmaan u tahay wayn u leedahay cidhibteenna dambe.

Qof Iska Adag Iyo Qof Aan Iska Adkayn

Canab iyo Caasho waa labo gabdhood oo walaalo ah haddana mataano ah labadooduba waxa ay ka mid ahaayeen ardayda dhigata Jaamacadda Ummadda Soomaaliyeed.

Caasho waxay barataa *biochemical engineering*, halka Canab ay barato *civil engineering*. Canab iyo Caasho inkasta oo ay walaalo mataano ah yihiin haddana aad bay u kula baxaalli duwan yihiin.

Caasho maalintii ugu horraysay ee jaamacadda bilowdayba waxay bilowday in ay noqoto ardayad iska adag (*Self-disciplined student*).

Caasho subaxdii markay salaadda subax tukato soddon daqiiqo oo ruclu ah ayay samaysaa, ka dib na waxa ay gashaa isu diyaarinta nafteeda, marka ay dhammaan agabkeeda diyaarsato inta aysan bixin ka hor Caasho hal saac ayay wax akhrisaa, haddii ay imtixaan leedahayna imtixaanka ayay halkaas saac ku akhrisaa. Ka dib Caasho fasalka jaamacadda ay iska xaadirisaa.

Galabtii marka ay jaamacadda ka soo baxdo Caasho maktabadda jaamacadda ayay wax ku akhrisataa. Caasho marka ay guriga timaaddo waxa ay ka qayb qaadataa hawlaha guriga, sida cunto kariska, hagaajinta guriga iyo waxii kale ee lagamamaarmaan ah. Intaas ka dib ammin kooban ayay muuqbaahiyaha (talefishanka) daawataa. Saaladda maqrib marka la tukado Caasho qolkeeda ayay gashaa wax akhris ayay na waddaa ilaa saaladda cishe laga tukanayo. Salaadda cishe marka la tukado Caasho mobeelkaada waa ay damisaa, layrka qolkeedana waa ay damisaa ka dib na sariirteeda ayay tagtaa, waxa ayna isu diyaarisaa jiif.

Sidaas ayay asbuuca dhan samaysaa Caasho marka laga reebo Jimcada oo ay waxaas oo dhan fasax ka qaadata ku na beddasha sheeko, tamashle, booqasho, daawasho iwm.

Tan iyo markii ay jaamacadda bilowday Caasho hal habeen oo aan Jimce ahayn bannaanka u ma bixin, shukaansi, aroos-aadid iyo baashaal fasax dheer ayay ka

qaadatay oo waxa ay ballan ku qaadday in aysan samayn doonin ilaa ay jaamacadda dhammayso.

Dedaalkaas iyo adkaysiga ay ku adkaysatay yoolkii ay degsatay markii ay jaamacadda bilowday waxa ay Caasho ka dhaxashay in ay noqoto ardayad safka hore kaga jirta kulliyadda ay dhigato. Imtixaan walbana dhibco sare ayay keentaa. Waxaa intaas u dheer Caasho waa qof mar walba faraxsan, dhiirran, hawlkar ah oo aan caajisley ahayn. Waxaa intaa u dheer jir ahaan waa gabar dhuuban oo jir dhisan, waayo aroor walba soddon daqiiqo ayay orod samaysaa.

Dhan kale, Caasho mataanteeda, Canab si walba waa uga duwan tahay walaasheed Caasho. Canab waxa ay u dhaqantaa sidii ay u dhaqmi jirtay intii aysan jaamacadda bilaabin, wali sidii ay u saaxiibo badan tahay, wali sidii ayay aroos iyo xaflad walba oo magaalada lagu dhigo uga qaybgashaa, wali sidii ay galab walba saaxiibbadeed shaleemada ugu raacdaa ilaa salaadda cishe na loogu maqnaadaa. Canab wali sidii ayay toban wiil u shukaansataa kii ku yiraahda “waan ku jeclahay abbaayo,” ay ugu warcelisaa “aniga ayaa kaa daran quruxoow.”

Canab jaamacadda maalin walba waa ay tagtaa oo u ma goyso fasallada balse waxa ay balo ku dhigtay wax badan ma akhriso, wax badanna ma baarto.

Waqtigeeda ma maarayso oo saacado ay wax akhriso ma ay samaysan. Xataa mararka ay wax akhrinayso waxay akhrisaa ayada oo maankeedu uusan wada joogin oo

Facebook, instagram, Tiktok iyo Youtube ayaa hawl ku haya. Canab marka kaliya ee ay si niyad ah wax u akhriso waa maalinta imtixaanku muddaysan yahay habeenka ka horreeya.

Xataa assignment-yada marka ay qorayso ilaa saacadaha ugu dambeeya ayay dib ugu dhigtaa markaas ayay hadhow degdeg wax ku qortaa oo hawshii oo aan qurux badnayn ama sidii ugu fiicnayd aysan u qaban ayay jaamacadda u dirtaa.

Taasina waa sababta aysan marnaba kaalimaha hore kulliyaddeeda uga galin. Canab ma ahan gabar fahmo xun ee kaliya dhibka haystaa waa in aysan ahayn qof iska adag, oo wixii yoolasheeda ka leexinaya ama wax u dhibaya "MAYA" ma oran taqaan.

Waxaa dhacdaba ayada oo maktabadda jaamacadda joogta oo rabta in ay dhawr saacadood wax akhriso in saaxiibbadeed soo wacaan oo ku dhahaan meel hebla baan u soconaa ama joognaa waan baashaalaynaa ee noo imow" markaana ay Canab hilmaanto go'aankeedi wax akhrinta u na hoggaansanto laablakeeceeda oo sidaas saaxiibbadeed ugu tagto.

Taasi waxa ay Canab dhaxalsiisay in farxaddeedu yaraato, gaar ahaan marka ay aragto sida walaasheed Caasho dhibca sare u keenayso. Waxa kale oo Canab farxaddeeda yareeyaa waa xiriirka ayada iyo waalidkeed oo mar walba mid kacsan ah iyo muran iyo qaylo ay waalidku Canab dhagaha u saaraan mar walba oo ay

arkaan ayada oo aan wax akhrinayn, ayada oo habeenkii shaleemo iyo la joogga asxaabteeda ku maqan.

Canab waxa kale oo ay carootaa ama masayrtaa marka ay aragto sida xiriirka waalidka iyo walaasheed Caasho u wanaagsan yahay oo waxa ayba dareentaa in waalidku Caasho ka jecel yihiin.⁵

Maahmaah Soomaaliyeed ayaa tiraahda “*nin aan dhididin dheef ma helo.*” Nafta aadanuhu haddii aan la xakamayn oo aan la laylyin lagu na jujubin waxyaabaha ay diiddan tahay ee dantaadu ku jirto, hubaal waxa ay noqonaysaa mid farabaxsata oo kaala tallowda hirar aadan hadhoow waxba ka qaban karin

Nin dayacay dantiisi
Door fiican heli waa
Mana dego halkuu rabo
Iyo Degel negaadi ah. - Galayr

Waa tii ay maahmaahda Soomaaliyeed lahayd “*dantii mooge mara duug ah horteed buu idlaadaa.*” Ujeedka iyo dulucda maahmaahdu waa marada duugga ahi waa wax jilicsan oo waxii taabtaaba dilaacin karaa, xittaa dabaysha ayaa jeexjeexda. Qofku marka uusan dantiisa ogeyn waxaa uu ka liita maradaa. Sidaa awgeed qofka ku foogan dantiisa ee naftiisa ka dhawray gebidhaca iyo dan la’aanta waa uu ka hormaraa dhan walba qofka dantii moogaha ah ee baylihiyey hawlaha lama huraan ee noloshiisa.

⁵ Sheekadaani dhab ahaan u ma dhicin balse waxaa jira kuwa la mid ah, ayadu waa tusaale un.

Iska Adkaantu Farxad Bay Abuurtaa

In aad tahay qof iska adag kaliya kaa caawin mayso in aad ku guulaysatid hadafkaaga noloshada iyo himilooyinkaaga balse waxa kale oo ay kaa dhigaysaa qof faraxsan.

Wilhelm Hoffman oo ka tirsan jaamacadda Chicago iyo koox uu hoggaaminayay waxay cilmibaaris ay 2013 sameeyeen ku sheegeen in dadka iska adag (Self-disciplined people/self-controlled people) ay ka farxad badan yihiin kuwa aan iska adkayn.

Waxa ay cilmibaaristu sheegtay mar haddii dadkaasi yihiin kuwa iska adag waxa ay u dulqaadan karaan dhibaatooyinka nolosha waxa ayna maarayn karaan yoolasha isdiiddan ee soo wajaha, sidaas ayayna uga farxad iyo degganaan badan yihiin kuwa aan iska adkayn oo naftooda xakamayn karin.

Sida aan ku soo aragnay isbarbardhiggii Canab iyo Caasho, Caasho waa ay ka farxad badnayd walaasheed Canab waayo Caasho waa ay iska adkayd. Dhanka kale Canab farxaddu uga ma maqnayn xag Alle ee kaliya waxa ay u baahnayd in ay habdhaqankeeda maalinlaha ah beddashiyo noqotana qof iska adag.

Ogow Canab waxa ay ka murugaysnayd sababta xiriirka ayada iyo waalidkeed uusan u wacnayn halka midka walaasheed Caasho iyo waalidku yahay mid degganaan iyo farxad leh.

Canab haddii ay degsan lahayd yoolal (goals) ay ku higsanayso hadafkeeda nolosha ka dib na nafteeda u jarabari lahayd in ay noqoto naf iska adag oo isxakamayn karta marka dhaldhalaalka nolosha ee muddada gaabani jiitaan, ka ma aysan farxad yaraateen walaasheed Caasho.

Sideedaba ogow, iska adkaantu ama isxakamayntu waa xirfad la barto oo nafta lagu tababaro, waxa ayna ka bilaabataa is aqoonsi aad adigu naftaada ku baranaysid waxa ay ku fiican tahay, waxa ay ku liidato, wax ay u jilicsan tahay oo ay sida fudud ku raacayso iyo wax ay iska diidayso ayada oo aan isdhibin.

Waxa kale oo lama huraan ah in aad ogaatid waxa aad rabtid iyo halka aad u socotid, iyo sida aad jeceshahay in ay u ekaato noloshaada aad ku taamayso.

Markaa intaas ogaatid waxa aad jeexanaysaa ama degsanaysaa yoolashii (goals) aad ku gaari lahayd hadafkaaga iyo habnololeedka aad jeceshay mustaqbalka. Tusaale ahaan, waxaad tahay 20 jir, sannad ka hor baad dugsiga sare dhammaysay ka dib shaqo hal galin ah (part-time) ayaad bilowday. Shaqada galabtii saddexda (3pm) ayaad bilowdaa waxa aadna soo dhammaysaa kow iyo tobanka saac oo habeennimo (11pm).

Waxa ay aad rabtaa in aad sannadkan jaamacadda bilowdid oo baratid degalbaarista iyo taariikhda (archeology and history). Sababta aad ku dooratay in aad maaddooyinkan baratid waxaad jeceshay in aad wax ka ogaatid dadyowgii adduunkaan ku soo noolaan jiray,

sidii ay u noolaan jireen, dhaqannadoodi,
dawladnimadoodi, ilbaxnimadoodi, diimahoodi iwm.

Waxa aad jeceshahay akhrinta buugaagta iyo
cilmibaarista taariikhda iyo degalbaarisyada ku saabsan.
Waxa aad jeceshahay oo waqti badan gelisaa
daawashada dhokomentariyada (documentaries) ku
saabsan taariikhda iyo degalbaarisyada mustaqbalkana
waxa aad rabtaa in aad noqotid taariikhyahan,
degalbaaare, qoraa iyo bare jaamacadeed.

Sidaas darteed yoolkaaga fogi waa in aad jaamacadda
dhammaysid ka dib na noqotid qofka aad rabtid in aad
noqotid qabatidna shaqada aad jeceshahay in aad
qabatid. Kaasi waa yoolkaaga fog balse waxaa jira
yoolal dhow iyo kuwa dhexe. Yoolashada dhawi waa in
aad jaamacadda aaddid isa soo diiwaangalisid markii
lagu oggolaadana aad jaamacadda bilowdid.

Yoolashaada dhexe waxaa ka mid ah in aad sannadkaan
shaqada aad galabtii aaddid lacag \$5000 ah meel ka
dhigatid si aad dalxiis ugu aaddid markii jaamacadda
laguu xiro dhammaadka sannadka. Waxa kale oo aad
leedahay yoolal kale oo kaas ka sii dambeeyay oo kala
ah in sannadka soo socda iyo kan ku xiga oo ah kan aad
jaamacadda dhammaynaysid aad lacag \$20,000 ah meel
dhigatid si marka aad jaamacadda dhammaysid master's
degree u bilowdid lacagta jaamacaddana aad horumaris
ugu dhiibtid.

Waxa kale oo aad leedahay yool kale oo kaas ka sii
dambeeya oo ah in aad PhD bilowdid isla marka aad

masterka heshid. Ka dib yoolkaaga xigaa waa in aad guursatid dabadeedna noqotid qofkii aad hummaagiisa arki jirtay, qofkii aad sawiran jiray asaga oo arday badan oo hortiisa fadhida hadal u jeedinaya, asaga oo koox degalbaarayaal ah hooggaaminaya oo helay qoraallo iyo dhismayaal 5000 oo sanandood ka hor Soomaaliya ka jiray, ka dib warbaahinta adduunka oo dhani magacaaga iyo sawirkaaga iyo sooyaalka aad heshay tabinayso. Adiga oo ah *taariikhyahan, degalbaaare, qoraa iyo bare jaamacadeed.*

Intaas marka aad qoratid oo sida yoolashu u kala horreeyaan aad u kala horumarisid waa in aad sidoo kale qortaa caqabadaha iyo waxyaabaha yoolashaada fashilin kara? Tusaale ahaan, waxaad ogtahay hal cillad oo aad leedahay taas oo fashilin karta in aad jaamacadda iska soo qortid. Cilladaasi waa in habeenkii marka aad shaqada soo dhammaysid aad aaddid oo fariisatid maqaayad saaxiibbadaa fariistaan halkaas oo habeenkii oo dhan aad ciyaarta turubka ku ciyaartid. Ciyaarta turubka aad baad u jeceshahay oo balaayo ayaad ku qabtaa ciyaaristeeda waadna ku raaxaysataa marka aad ciyaaraysid. Sidaas darteed habeenka oo dhan ilaa afarta (4:00am) arooryo ayaad halkaas fadhidaa ka dib inta aad guriga aaddid ayaad ilaa kowda (1:00pm) huruddaa maadaama aad shaqada bilaabaysid saddexda galabnimo. Sidaas awgeed haddii ballanta iska soo qorista jaamacadda ka daahdid waxaa kugu dhici karta in aad sannadkaan jaamacadda ka hartid.

Tan kale ee sii darani waa marka aad jaamacadda bilowdid, adiga oo aroortii jaamacadda lagaa sugayo

macquul ma tahay in aad habeenkii turub ciyaaris ku dhafartid? Maxaa se dhacaya haddii aad ku dhafartid aroortiina jaamacadda tagtid adiga oo dhafarsan galabtiina shaqo lagaa sugayo. Ma u malaynaysaa in aad jaamacaddaas muddo dheer sii wadaysid? Ma se u malaynaysaa in aad xaqiijin karto yoolashaada dhow iyo kuwa fog? Jawaabtu waa maya. Haddaba sidee yeelaysaa?

Hagaag, waa halkaan meesha aad ku qaadnaysid casharka iska adkaanta, is tababaridda iyo xakamaynta naftaada. Horay waa tii aan u soo sheegnay in iska adkaantu tahay samayn falal/ficillo joogto si maalin ah kuwaas oo u danaynaya ama kugu hagaya higsigaaga iyo hadafkaaga aayahaaga nololeed ee dhow iyo kan fog.

Si taas la mid ah iska adkaantu waa ka dheeraanshaha iyo iska daynta samaynta waxyaabaha aan dani kuugu jirin dheefna aan kuu lahayn ama kaa leexinaya jidka aad ku gaari lahayd halka aad higsanaysid, ama se kuwa dib kuu dhigaya.

Sidaas darteed waxaa jira habab ama qaabab badan oo qofku isaga adkaan karo ama naftiisa ku xakamayn karo. Waxaana ka mid ah:

Himilo Fog Yeelo

Dr. Edward Banfield oo ka tirsanaan jiray jaamacadda Harvard waxa uu cilmibaaris uu konton sannadood waday ku ogaaday in waxa ugu wayn ee dadka nolosha guusha wayn ka gaaray ka sinnaayeen ahayd “aragtida waqtiga fog” (long time perspective). Yacni dadka guulaystay waa dad diiradda saara aayaha fog (long time

thinkers.” Mustaqbalka ayay ka dhex eegaan qaabka qofka ay rabaan in ay noqdaan, marka ay hiraalka ka dhex arkaan qofkii ay rabeen in ay noqdaan oo kursi ku fadhiya koob kafee ahina horyaallo ayay haddana ku tallamaan yoolashii meesha qofkaasi fadhiyo gaarsiin lahaa, markaas ayay tiriyaan oo “kow iyo labo” dhahaan. Intaas marka ay sameeyaan ayay u dhaqaaqaan qabashada hawlihii ay ugu dambaynta ku gaari lahaayeen booska ay mustaqbalka ka soo arkoodeen.

Yoolashaada (goals) Jajabi

Yoolashaada kala shaandhee oo jajabi ka na dhig kuwa dhow, kuwa dhexe iyo kuwa fog, u na kala hormari sida ay u kala horreeyaan oo kuwa dhow horay soo mari ka na dhabe gaaristooda inta aadan kuwa dhexe iyo kuwa fog u gudbin. Xasuuso murtidii ahayd: *it is always best to start at the beginning; you have to learn how to walk before you run; baby steps.*

Qor yoolashaada oo sur ama ku dheji meel aad maalin walba ka arki kartid

In aad yoolashaada qortid haddana aad maalin walba aragtid waxa ay kugu dhiirragalinaysaa kugu na dhawaynaysaa in aad xaqiijisid yoolashaada. Sidoo kale waxa ka dhalanaya in aad mar walba dib u habayn ku samaysid yoolashaada gaar ahaan kuwa dhow oo meelaha gaabisku ku jiro aqoonsatid ka dib na saxdid.

***Waxaad higsanayso
Naftaadu u heellan
Hankeeda u muuji***

*U hiilli hiiraalka
Hayaanka dantaada
Horseed sahankaaga
Habeen haka seexan.
Waxaad haabaneyso
Haddaad heli weydo
Oo aad hammigaaga
Kolkaa hanan weydo
Ha hiifin naftaada
Dedaal ku dar hawsha
Adoon hamraneynin
Guushaada Hilaadi.⁶*

Naftaada Xusuusi Mar Malba Sababta Aad Yoolashaan U Bilowday

Tani waxay aad kuugu caawinaysaa mararka aad daallan tahay laga na yaabo in dhiirranidaadu hoos u dhacdo. Haddii markaas aad is xusuusisid sababta aad yoolkaan u bilowday markii hore iyo ilaa heerka aad hadda soo gaartay iyo himilooyinka aad higsanaysid dhiirrani cusub ayaa kugu dhalanaysa oo shidaal kuu noqonaysa.

Galdoloolooyinkaaga Aqoonso

In aad galdoloolooyinkaaga taqaanid iyo iimahaaga qofeed waxay kaa caawinaysaa in aad ka hortagtid oo noqotid qof “proactive” ah. Tusaale, haddii buug aad

⁶ Maansadaan waxaa tiriyay Abwaan Cabdiraxiim Hilowle Galayr.

akhrinaysid ay kaaga dhimman tahay 50 bog oo waqtigii aad dhammayn lahayd ay caawa kuugu egtahay balse saaxiibbadaa kugu martiqaadaan xaflad galabta ka dhacaysa Hoteel Naasahablood, laakiin waxaad ogtahay haddii aad xafladdaas tagto in aadan buugga dhammayn doonin caawa, haddii aadan buugga caawa dhammaynna waxaad jabinaysaa yoolashaadi mid ka mid ah. Sidaas darteed waxaa kula habboon in aad saaxiibbadaa u cudurdaaratid oo aadan xafladdaas tagin.

Ka Dheerow Dadka iyo Goobaha Jidka Kaa Weecin Kara

Waxaa jirta murti tiraahda *“out of sight, out of mind.”* Waxa kale oo la yiri “wax aadan ujeedini kuma laabkicin karaan *“you can’t be tempted by something you cannot see”*.”

Ujeeddadu waa ka dheerow oo ka fagow oo haba arkin goobaha ama dadka aad ogtahay in ay jidka aad ku joogtid kaa weecin karaan. Tusaale ahaan tusaalihii aan kor u soo sheegnay ee 20 jirkii ciyaarta turubka jeclaa in uu habeen walba ku dhafro haddana rabay in uu jaamacadda bilaabo oo subaxdii fasal aado. Waa in uusan maqaayaddaas aadin saaxiibbadiis uu turubka la ciyaarana uusan la fariisan la na kulmin. Haddii ay soo wacaan waa in uu si aan gabbasho iyo warwareeg lahayn

ugu dhahaa “MAYA” saaxiibbayaal anigu waxbarasho ayaan bilaabay ma na doonaya wax iga mashquulinaya.

Stephen Covey oo ah bare Maraykan ah sidoo kale ah qoraaga buugga *“The 7 Habits of highly effective people”* ayaa laga hayaa (*you have to decide what your highest priorities are and have the courage – pleasantly, smilingly, non-apologetically – to say “no” to other things. And the way to do that is by having a bigger “yes” burning inside.*)

Hadalka Stephen Covey haddii aan isku soo xoorinno mucdiisu waa “marka hore go'aanso waxyaabaha ahmiyadda koowaad kuu ah, ka dib na wax walba oo kale adiga oo aan cidna ka cabsan oo cidna raalligalinayn ku dheh “MAYA” oo qashinka ku dar. La saaxiib oo ku xirnow dad gaaray halka aad higsanaysid oo ayaga wax ka baro ku na dayo.

Iska Hubi Saaxiibbadaada

Dadka kugu hareeraysan ee aad maalin walba la joogto ayaa qaabeeya sida ay u ekaanayso nololshaada mustaqbalku.

Nebigeenni Muxammad (csw) waxa uu yiri “qofku waxa uu noqdaa ama raaca jidka saaxiibbadiis, sidaas darteed dhugmo u yeelo qofka aad la saaxiibaysid.” Abuu Daa'uud iyo Tarmiidi ayaa soo guuriyay.

Nebigeenni Muxammad waxa kale oo yiri “Saaxiibka wanaagsani waxa uu la mid yahay qof iibiya luubaanta (waxyaabaha udgoon), haddii aad u tagtid luubaan ayaad ka soo iibsanaysaa, ama asaga ayaa ku siinaya, ama adiga

oo aan waxba ka iibsan wax na uusan ku siin ayaad ka soo tagaysaa adiga oo carfaya. Halka saaxiibka xun la mid yahay sidii nin dabhurinaya oo biro tumaya, kaas oo aad ka soo tagaysid ayada oo fanfaniinka dabku dharka kaa gubay ama ay kaa kakamayso urtii dabka iyo biruhu.”

Soomaalidu na waa tii horay u tiri **“saaxiibkaa diintiisa kuu yeel.”** Maahmaah kalena waxa ay tiraahda **“saaxiibkaa waa kuu sahan ama waa kuu sabab.”** waxaa kale oo jirta murti oranaysa **“qofka aad doonayso inaad barato saaxiibkiis ayaa la eegaa.”** Dhammaan murtiyahaani waxa ay inoo muujinayaan saameynta uu kugu yeelan karo saaxiibku noloshaada.

Dr. David McClelland oo tirsan jaamacadda Harvard ayaa laga hayaa **“dadka kugu hareeraysan ayaa go'aamiya guushaada iyo guuldarradaada boqolley dhan 95%” (the people you habitually associate with determine as much as 95 percent of your success or failure in life).**

Haddii guushaada iyo guuldarradaadu ay ku xiran tahay saaxiibbadaada sow kuma qasbanid in aad hubisid in saaxiibbadaa yihiin dad jidka guusha iyo halka himmaladaadu tahay kuu tilmaamaya iyo in ay yihiin kuwa dib gadaal kuugu celinaya ama halka aad joogtid kugu haynaya? Ma yihiin dad leh himilooyinka aad leedahay oo kale ama kuwa ka sii sarreeya? Ma yihiin dad leh yoolal ay doonayaan in ay xaqiijiyaan? Ma yihiin dad aqoonta iyo akhrisku quud u yihiin? Ma yihiin dad naftooda xakameeyay ama iska adkaaday? Ma yihiin dad

la jooggooda aad aqoon iyo ogaal ka faa'idayso? Haddii ay yihiin, saaxiibbo fiican oo guul kugu hoggaaminaya ayaad leedahay ee ha ka fogaan. Haddiise aysan ahayn daqiiqad kale ha isaga lumin ee ka guur kana dheerow oo raadso saaxiibbo dhanka guushu kaa jirto kuu baritaaraya.

Jim Rohn⁷ ayaa laga hayaa “*waxaan nahay celceliska shanta qofood ee aan waqtigeenna inta ugu badan la qaadanno,*” (=we are the average of the five people we spend the most time with). Shanta qofood ee aad waqtigaaga inta badan la qaadatid ayaad celceliskooda garasho, aqooneed, iyo kan fikradeed tahay. Ugu ma aqoon iyo garasho badnid ugu ma na liidatid.

Shan Tallaabo Oo Aad Isaga Adkaan Kartid

Imminkana ayannu si dulkaxaadis isku dultaagno shan tallaabo aan is leeyahay waxa ay nagu caawin karaan in aan nafteenna ka adkaanno.

Jooji Doonista Dhagaraysan

Si aad naftaada u xakamaysid u na noqotid qof iska adag waxaa lagama maarmaan ah in aad iska ka jooji waxa loo yaqaan “Temptation” oo aan ku soomaaliyeeyay

⁷ Jim Rohn waa qoraa iyo dhiirragaliye Maraykan ah oo caan ah buugaag badanna qoray. Waxa aan kugu la talinayaa in aad muuqaalladiisa iyo khudbadihiisa YouTube ka daawatid.

doonista dhagaraysan ama damaca fidnaysan (cutubka afraad ka eeg faahfaahin).

Tusaale ahaan, haddii aad rabtid in aad cayilka iska riddid oo aad go'aansatay in aadan bariis iyo baasto cunin ama sokorta iska dhaaftid waxaa hubaal ah in mar walba oo aad aragtid dadka cuntadaan cunaya ama kafee ama shaah sokor ku darsanaya in adigana dareenku ku jiidanayo.

Markaas waxaa lagaa rabaa in aad xusuusatiid sababtii aad cuntadaan u joojisay iyo haddii aad joojin waydid waxa kugu dhacaya. Tusaale kale: galabtii shaqo ayaad aaddaa subaxdiina jaamacadda balse waxaa tahay dadka ku falan adeegsiga taleefanka garaadlaha ah (smart phone) oo habeenkii oo dhan markaad sariirta tagtid marna **Youtube** ayaad daawanaysaa, ama **Facebook** ayaad eegaysaa, mar **instagram** ama **messenger** ayaad farriin ka diraysaa ama ka aqrinaysaa taasna waxa aad ka dhaxlaysaa in aad aroortii hurdada ku daahdid ama adiga oo dhafarsan (fatigue) aad fasalka tagtid oo casharradu aysan kugu dhibcin.

Si aad taas uga hortagtid xusuuso maxay ahaayeen higsiyadaadi koowaad ee yoolashaadu? Ma in aad baraha bulshada ku dhafartid?

Warcelintu waa maya, haddaba samayso xilli go'an oo aad seexatid isla markaas daqiiqadda ugu dambaysa saacaddu gaartana internetka iska xir taleefankana meel kaa fog dhig. Sidaas habeen walba ku celceli ilaa aad la qabsatid (second nature) kuu noqoto oo adiga oo aan

hawl badan ku bixin in badanna ka tallamin in aad habeen walba sidaas samaysid.

Joogtee Cunto Dux Leh

Cilmibaarisyo badan ayaa muujiyay in cunto dheellitiran oo caafimaad qabta oo qofku cuno ay waxtarmaad wayn u leedahay qofka.

Waxaa cilmibaarisyadu muujiyeen in marka qofku gaajaysan yahay ay ku adag tahay in uu hal meel diiradda si fiican u saaro.

Waxa kale oo cilmibaarisyadu muujiyeen in qof aan cunin cunto dheellitiran oo nafaqo leh uusan noqon karin qof iska adag oo naftiisa xakamayn kara.

Ha Oran Waqti Habboon Baan Sugayaa

Dib u dhigashadu (procrastination) waa nacab. “Maanta waan daallan ahay berri ayaan wax akhrin doonaa, caawa ash ma ahiye habeen dambe ayaan wax qorayaa, guban diyaar ma ahiye guga soo socda ayaan waxbarshada bilaabayaa” iyo cudurdaarro kale oo la mid ahi waa nacab wayn oo kuu fadhiya jidka kugu hoggaaminaya halka aad socoto. Waxaa jirta murti Ingiriis ah oo tiraahda: **excuses are well planned lie** (marmarsiinyaha ama cudurdaarradu waa been si wacan loo agaasimay).

Soomaalidu waxa ay tiraahdaa iyadoo halkaas ka fogaanshaha wahsiga dardarwerineysa “ballan habeennimo kaakac arooryo ayay leedahay,” taas oo ujeedkeedu yahay habeenkii waxii aad sii qorshaysato waa inaad waaberiga ku dhaqaaqdaa oo aadan dib dhigan.

Dib u dhigashadu inay nacab tahay waxaa kuu muujinaya murtida dhahaysa “ammintu waa amley, haddii aadan goynin iyadaa ku goynaysa,” Isla murtidan ayaa jirta oo Af carbeed ah oo dhahaysa “alwaqtu ka seyf in lam taqdacuhu qadacuka.

Xusuusnow iska adkaanta iyo xakamaynta naftu waa in aad dooriso dhaqannada iyo falalka yar yar ee maalinlaha ah. Cudurdaarkuna kuwaas ayuu ka mid yahay ee ka dhig kan ugu horreeya ee aad ka guurtid geeddi dheer.

Herbert Grey oo ah cilmibaare Maraykan ah ayaa cilmibaaris uu ku sameeyay kala duwanaanshaha u dhexeeya dadka guulaystay iyo kuwa guuldarraystay waxa uu ku soo gabagabeeyay *“dadka guulaystay wax ay habdhaqan ka dhigtaan samaynta waxyaabaha dadka guuldarraystay neceb yihiin in ay sameeyaan”* ***(successful people make a habit of doing the things that unsuccessful people do not like to do).***

Sidaas darteed haddii aad rabtid in aad dadka guulaystay ka mid noqotid iska adkow oo bilow in aad samaysid

waxa ay samayntooda neceb yihiin dadka guuldarraystay.

Yeelo Ammin Hawl-abyid (Fasax)

Iska adkaantu ma ahan in aad naftaada kadeeddid ama aad qabbir galisid. In aad naftaada u yeesho hawl abyid aad joojisid dhammaan waxa aad qabanayso oo dhan ammintaas oo aad u samaysid kansho ay ku nafisto oo ay kaga nasato hawlaha culus ee maalinlaha ahi waa qayb ka mid ah xakameynta nafta.

Dhaqan walba oo aadanaha carra'edeg ka siman yahay waa in uusan qofku noqon mid mar walba hawl ku foogan, tan lafteeda ayaa qofnimada wax u dhibta oo waxaa yaraada tallanka qofka iyo in uu helo kansho uu naftiisa kula shawro.

Tusaale ahaan haddii aad ciyilka iska ridaysid oo aad iska dhaaftay bariiska, baastada, hilibka iyo sokorta samayso hal maalin asbuucii sida Jimcaha oo kale oo aad wax walba cuntid. Balse shuruuddu waa in aad maalinta sabbtidada ah yoolkaagi iyo qorshahaagi maalinlaha ahaa aad dib ugu noqotid oo aadan hilib cunowgii iyo baasto duubowgii aad Jimcaha samaysay sii wadin.

Jimicsi Samee

In aad jimicsi samaysid kaliya kaa caawin mayso badqabka caafimaadkaaga balse waxaa jimicsigu kaa caawinayaa quwad ahaan (energy) oo wuxuu kaa dhigayaa qof dhiirran oo aan daallanayn. Waxa kale oo

jimicsigu korjoogtayn ku samaynayaa iska adkaantaada iyo xakamaynta naftaada.

Balse si jimicsigu kuu korjoogteeyo waa in aad samaysataa saacad gaar ah oo aad jimicaiga samaysid maalin walbana aad saacaddaas ku jaangoysaa oo aadan ka dib dhigin ka hor dhicin, ama intaad wahsato ka baaqan. Dabcan, qasab ma ahan in aad maalin walba jimicsi samaysid ama aad maalin walba goobta jirdhiska aaddid oo kiilooyin culculus qaaddid, kaliya waxaad u baahan tahay 20 ama 30 daqiiqo maalin walba ama maalin dhaaf oo aad rucle-orad samaysid, ama hal saac oo socod ah. Intaas ayaa kugu filan laakiin waa in aadan ka wahsan.

Ogow, himilo walba waad yeelan kartaa. Waad ku riyoon kartaa in aad 2030 noqonaysid Soomaaligii ugu horreeyay ee dayaxa taga, waad ku riyoon kartaa in aad ninka ugu taajirsan Soomaali noqonaysid, waad ku riyoon kartaa riyo walba. Balse, haddii aadan wax tallaabo ah u qaadin sidii aad riyadaada uga dhabayn lahayd, ogow adiga oo riyoonaya un baad dhimanaysaa. Ka dhabaynta riyadu waxay u baahan tahay in aad samaysid wax aanad horay u samayn jirin, in aad baratid wax aanad horay u aqoon, iyo in aad yeelatid widaayo iyo jaalal aanad horay u lahayn. Waxaas oo dhanna waxa aad ku gaari kartaa in aad leedahay doonis xooggan oo kugu xambaaraysa in aad fadhiga ka kacdid.

“Waxaan ogaaday in aad ka dhabayn kartid yool kasta oo aad jeexatid haddii aad bixisid qūmaha iska

adkaanta” (qof iska adag noqotid) isna dhiibi waydid.
Brian Tracy.

Garo Ujeeddada Noloshaada

“Labada maalmood ee ugu mudan noloshaadu waa maalinta aad dhalatay iyo maalinta aad garatid sababta aad u dhalatay” (=The two most important days of your life: the day you are born and the day you figure why.) -Mark Twain, qoraa Maraykan ahaa.

Horta maxaad u nooshahay? Waa maxay ujeeddada jiritaankaagu? Ma ogtahay in aad leedahay hibo iyo tayo ayan jirin qof kale oo leh? Ma ogtahay in aad tahay jaadgooni (unique) ah? Ma ku baraarugsan tahay in jaadgooninimadaadu tahay tayo iyo hibo dunidu u baahan tahay ayna tahay in aad dunida u soo bandhigto oo uga faa'iidayso? Balse, si hibadaada iyo tayadaada dunida wax uga taranso waxa aad u baahan tahay in aad marka hore aqoonsato ujeeddadada noloshaada iyo sababta aad u jirtid oo dunida u joogtid, markaas ayaad noqon kartaa qof jiritaankiisa iyo ujeeddadiisa nololeed dunida wax ku soo biirin karaan.

Dr. Leo Buscaglia oo ahaa qoraa iyo Barafasoor Maraykan ah ayaa laga hayaa ***“it’s not enough to have lived. We should be determined to live for something).***

Xusuuso in Eebbe wayne kor ahaaye uu bini'aadamka ku milgeeyey kuna muuneeyey in ay noqdaan ergada ifka, taas oo ah xil weyn oo Eebbe dadka u dhiibay. Eebbe wayne kor ahaaye qur'aanka kariimka innoogu sheegay in uu naga dhigay ergadiisa dhulka ama arladan wakiillada uga ah. Halkaas waxaa inooga cad in uusan jirin qof ujeeddo la'aan adduunka loo keenay. Sidaas

darteed in aad garatid ujeeddada noloshaadu waa waajib diini ah ayna tahay in aad baadigoobtid oo garatid.

Sidee Ku Garan Kartaa Ujeeddada Noloshaada?

Jack Canfield oo ah qoraaga buugga "*The Success Principles*" waxa uu ujeeddada nolosha ku sheegay in aysan ahayn wax ay tahay in aad barato ama abuurto balse ay tahay wax kugu abuuran oo aad ku dhalatay oo kaliya kaaga baahan in aad ku baraarugtid oo daaha ka fayddid marka aad ogaatidna aad kaliya u baahan tahay in aad dajisatid yoolashii aad ku raacdayn lahayd gaarista iyo ka dhabaynta ujeeddada noloshaada.

Waxa kale oo yiri ujeeddada noloshaadu waa waxa samayntooda aad u riyaaqdid ama ku dareen san tahay. Tusaale ahaan: waxaa laga yaabaa in ujeeddada noloshaadu tahay ka shaqaynta nabadda iyo wadajirka bulshada har iyo habeenna aad u taagnaan kartid sidii aad bulshada ugu sheegi lahayd mugga iyo tayada wadajirka iyo nabadda. Marka aad taas garatid ayaad dajisan kartaa yoolashii aad hawshaas ku qaban lahayd sida aqoontii iyo farsamadii aad bulshada la dhextagi lahayd ugu na faahfaahin lahayd ku na bari lahayd sida ay laga ma maarmaan u yihiin nabadda iyo wadajirka.

Ujeeddada Noloshaha iyo yoolku (purpose of life and goal) Waa Kala Duwan Yihiin

Jack Canfield oo arrinkan ka hadlayay waxa uu ujeeddada noloshaha iyo yoolashaha ku qeexay sidaan: yoolku waa taarged (target) gaar ah oo aad ammin iyo milay jaan go'an ku fulinaysid hawl gaar ah, halka ujeeddada noloshu tahay mid aan dhammaad lahayn balse waa adeegsiga hibadaada abuurka ah iyo jiritaankaaga taas oo aad u adeegsanaysid si gaar (unique) ah, isla markaas adiga oo raynrayn iyo riyaaq ku jira.

Asaga oo mar kale sii qeexaya kala duwanaanta ujeeddada noloshaha iyo yoolashaha, Jack Canfield waxa uu yiri: ujeeddada noloshu waa sababta (Why), sababta kama dambaysta ah ee aad u jirtid/nooshahay (ultimate reason of being). Halka yoolku yahay "Maxay" (What), waxa aad doonaysid in aad gaartid ama samaysid. Sida in aad rabtid in labo sannadood gudahood aad nabad iyo wadajirka ku bartid ama ku baraarujisid dadka deggan degmada aad ku nooshahay.

Si aad waxaas oo dhan u gaartid ama u samaysid waxaa laga ma maarmaan ah in aad tahay qof iska adkaaday (Self-disciplined person). Ma na dhacayso in aad noqotid qof gaara ujeeddada noloshiisa adiga oo aan noqon qof iska adag oo naftiisa xakameeyay, waayo guul oo dhani waxa ka bilaabataa iska adkaansho iyo isxakamayn.

Nabadda iyo wadajirku waa udub dhexaadka iyo tiir la mid ah tiirarka Islaamka. La iska ma oran diinta

Islaamku waa “diintii nabadda” ma na ahan faan iyo hadal tiro tororog ah oo muslimiintu ku hadlaan balse ka shaqaynta iyo faafinta nabaddu waa sunnihii Nabi Muxammad (scw). Laakiin, nasiibdarro dadyowga muslimiinta ahi maanta waa ay ka leexdeen sunnaahaas iyo dhaqankaas Nabigeenni suubanaa. Goob walba oo dhulalka muslimiinta ah na maanta waxaa ka oogan nabadgalyo xumo, nacayb iyo is-qoorgoyn. Nabigu maalintii uu Madiina tegay wixii koowaad ee uu reer Madiina ku boorriyay waxa ay ahayd nabadda iyo wadajirka. Asaga oo aan u kala saarin, Muslim, Kirishtaan, Yahuud iyo Majuusi ayuu ku yiri **“War dadow nabadda faafiya, wax isa siiya (saddaqada bixiya oo kan baahan quudiya), Eebbe na barya habeenkii marka dadku hurdaan)**. Waxa uu reer Madiina Nabigu u qoray dastuur (xeerar) ay ku dhaqmaan oo isku maamulaan kaas oo sabab u noqday dhammaadka colaad muddo dheer Madiina ka oognayd. Waxaa ayaandarro ah in dadka Soomaaliyeed ee muslimiinta ah nabadgalyo xumada, is dilka iyo khilaafku tilmaan u noqdeen noloshii qofku na noqotay

waxa aan macne lahayn oo maalinba dad Soomaaliyeed oo muslimiin dhagta dhiigga loo darayo.

Sidaas daraaddeed waxa aan qabaa in ka shaqaynta nabadda iyo u caqlicelinta dadka Soomaaliyeed ay tahay muhiim wayn iyo wax qof walba ka dhigan karo ujeeddada nolosha.

Aynnu cutubkaan ku soo gunaanadno qiso xiise leh oo qof walba oo leh yool iyo higsii, nolosha ujeeddadeedana fahmay u noqonaysa cashar qiime iyo qaayo leh.

Ninkii Buurta

Dashrath Manjhi oo ku magacdheeraa Ninkii Buurta (The Mountain Man) qisadiisu waa mid waa dareentaabad leh ahna toosh uu bikaacsado qof walba oo mugdiga noloshaha iyo harjadka adduunyada dhex gudaya.

Dashrath Manjhi waxaa uu naftiisa u yeelay yool, yoolkaas oo ahaa in uu arrin dhib weyn ku haysay deegaankiisa oo ahayd Buur ku kala gudbanayd deegaan ballaaran oo ammin dheer ku qaadan jirtay wareegeedu

keligiis banneeyo oo waddo haloosi ah oo ammin kooban lagu gaari karo halkii la rabay ka furo.

Darshrath Manjhi waxaa uu ku dhashay gobolka Bihar gu’gii 1934, waxa uu na ku barbaaray halkaas oo uu noloshiisa badankeeda ku qaatay. Goobtan uu ku barbaaray waxaa la yiraahdaa Gahlaur waxa ayna u dhawdahay degmada Gaya ee gobolka Bihar ee dalka Hindiya.

Darshrath waxaa uu ahaa nin sabool ah waagii uu yaraana aan helin waxbarasho iyo nolol dhammeystiran. Waxaa uu ahaa nin xoogsato ah oo noloshiisa muruqiisa ku mareeya, balse waxaa Eebbe u dhaliyey garaad iyo kasmoo qumman.

Xaafaddiisa iyo magaalada uu u socdaalo una xoogsi tago waxaa u dhaxaysay Buur weyn. Buurtani waxa ay kala awdday kalana oodday dhul baaxad weyn leh, ballaceeda iyo ballaarkeeda awgeedna waxa loo mari jiray jiidaal dheer oo gaaray kontomeeyo km. Haddii se la heli lahaa waddo qumman waxaa xaafaddiisa iyo magaalada loo kala socon lahaa masaafo aad u yar oo ah ugu badnaan 15 km ah.

Dashrath waxaa ku dhacday dhacdo xanuun badan, waayo buurtaas ayaa salfatay qofkii uu ifka ugu jeclaa, marwadiisa, ka dib markii marwadiisa oo ninkeeda (asaga) qado u sidda u na socota magaalada oo ahayd meesha uu ka xoogsado ay ka simbiririxatay buurta, dhaawac iyo jug weynina oo ka soo gaartay darteedna ay

u dhimatay. Dashrath oo saaka oo dhan dhagax qodayay gaajana la golongolaya oo sugaya qadadii xaaskiisu maalin walba duhurkii u keeni jirtay ayaa loo keenay farriin ah ”xaaskaagi Falguni Devi buurtii ayay ka faniintay oo waxa ay u dhaxaysaa nolol iyo geeri.” Dashrath oo argagaxsan ayaa halkii Falguni dhaawaceedu yaallay ku orday ka dib na ayada oo dhiiggu ka falaq leeyahay ayuu isbitaal 70km u jira u la orday balse nasiibdarro saacado badan oo dhaawaceedu jidka ku sii silcayay darteed Falguni meyd bay ahayd markii isbitaalka la geeyay.

Markii arrinkaasi dhacay ayaa Dashrath waxaa uu go’aansaday in dhibaataadii marwadiisi ka soo gaartay buurtaa dheer ee halista ah jiidaasha dheerna loo maro magaalada in aysan cid kale gaarin.

Maalinkaas waxii ka dambeeyey waxaa uu yeeshay yool fog oo leh ujeeddo la yaqaan, goor lagu sheegay in ay ahayd 1960kii ayuu bilaabay qorshihisii ahaa inuu buurta waddo ka furo, waxaa uu na maalinkaas u qalabqaatay sidii uu halkaas waddo haloosi ah uga banneyn lahaa, dedaalkaasna waxaa uu waday ammin gaaraysa 23 gu’ isaga oo aan cidna ka helin wax garab iyo gerger ah, ayna u dheerayd in dadka qaarkood ku faduulin jireen u na arki jireen nin maskaxda ka jirran oo geeridii xaaskiisu wax u dhintay.

Dashrath waxa uu hagar daamo iyo dhibaatooyin badan ku mutay gaarista yoolkiisa. Waxaa hawsha uu hayay ka hinnaasay madaxdii degmada ka dib na waa ay xireen. Waxa uu u kala lugeeyay caasimadda New Delhi iyo

degmadiisa oo isku jira in ka badan kun kiilo mitir si uu u la kulmo Indira Gandhi oo ahayd Ra'isul Wasaaraha Hindiya balse ilaalada xafiiskeeda ayaa u diiday in uu dhismaha galo waliba si xun u la dhaqmay ilaa uu asaga oo gacmo maran dib ugu noqdo Gahlaur. Yeelkeed'e Dashrath ma niyadjabin isma na dhiibin.

Arrinka xiisaha leh ayaa ah 23 dabshid ka dib markii uu waddo haloosi ah ka dhambalay xaafaddiisa iyo magaaladii weynayd dhexdeeda, waxa ay arrintii noqotay mid anfariir leh oo dadkii shalay la yaabbanaa dhammaantood soo jiidatay, isagiina waxaa uu ka mid noqday dadka dalka Hindiya loogu hadalhaynta badan yahay ugu na magaca dheer.

Haddaba, Dashrath waxa uu yeeshay Yoolkaas oo ahaa inuu buurtaas dhexdeeda waddo ka furo, si bulshada halkaas ku nooli u hesho marin ka fudud midka halista badan ee haddana jidaasha dheer.

Sidaan oo kale ayaa la dhihi karaa yool qofku lahaa oo uu gaaray ka na jibo keenay.⁸

⁸ Qisada ninkaan waxa aad ka heli kartaa lingaxaan:
<https://www.oneindia.com/amphtml/feature/dashrath-manjhi-the-mountain-man-the-inspiring-untold-story-of-an-unsung-hero-1841887.html>.

Awoodda Doonista

Awoodda doonista (willpower) iyo iska adkaantu (Self-discipline) ma kala haraan, haddii midkood la waayana kan kale waxmatare ayuu noqonayaa. Si aad u noqotid qof iska adag oo naftiisa maamuli kara xakamayna kara waxaa laga ma maarmaan ah in aad garowsan tahay awoodda doonista, sida ay u shaqayso iyo waxyaabaha baabi'iyaa ama hoos u dhiga awoodda doonista. Sidaas awgeed waxa aan cutubka uga hadlaynaa waxa ay buuniyaasha aqoonta u lihi ka yiraahdeen awoodda doonista, ka dib na waxaan dhawr qodob si dul ka xaadis ah ugu sheegi doonnaa waxyaabaha xoojiya ama kobciya iyo kuwa dhima ama hoos u dhiga awoodda doonista.

Waa Maxay Awoodda Doonistu?

Roy Baumeister oo ah cilmibaare lafagura awoodda doonistu waxa uu awoodda doonista ku qeexay sidaan: ***“Awoodda doonistu (willpower) waa waxa naga soocay noolayaasha kale. Waa kartida aan ku xakamayn karno laab la kaceenna (impulses), kuna dabri karno rabitaanka dhagaraysan (Temptation) kuna samaynno waxa qumman ee inoo danta aayaatiinka dambe, maya waxa aan rabno hadda. Runtii awoodda doonistu waa udub dhexaadka ilbaxnimada.”***

Kelly McGonigal oo ah qoraaga buugga *“The Willpower Instinct”* waxay awoodda doonista ku qeexday “karaanka aad ku samaysid waxa aad samaysid ayada oo qayb adiga kaa mid ahi diiddan tahay in aad samaysid”

(The ability to do what you really want to do when part of you really doesn't want to do it).

Kelly waxa ay awoodda doonista u qaybisay saddex (3) qaybood oo kala ah: awoodda ku dhawaaqidda, awoodda diidmada iyo awoodda rabitaanka *“I will Power, I won't power and I want power.”*

- **Awoodda ku Dhawaaqista**

Sida ay Kelly qabto awoodda ku dhawaaqistu (I will power) waa waxa kaa caawiya in bilowdid hawl culus, dhib badan oo madax wareer miran ah. Awoodda ku dhawaaqistu kaama caawiso in aad hawl dhib badan bilowdid oo kaliya balse waxay kaa caawisaa in aad ku adkaysatid oo ka jibagaartid hawshaas si walba oo ay u dhib badan tahay. Waa halka maahmaahdii Soomaaliyeed ka ahayd “waxa aadan hureyn horaa loogu hawlgalaa”.

- **Awoodda Diidmada**

Kelly McGonigal waxay awoodda diidmada ku tilmaantay in ay tahay awoodda kaa celisa in aad samaysid wax walba oo naftaada iyo dareenkaagu la dhaco. Tusaale adiga oo dhawr bilood ka hor cabbista sigaarka joojiyay marka qof kale agtaada sigaar ku shito durba dareenkaagu waxa uu isla markiiba kugu riixayaa in aad adiguna xabbad sigaar ah shidato balse awoodda diidmada ayaa gacanta ku qabanaysa oo ku xusuusinaysa go'aankaagi aad horay u gaartay in ay aad sigaar cabbista joojisid.

Murti Soomaaliyeed ayaa iyadoo ka digaysa waxa ay qofka aan lahayn awoodda diidmada uguna soo halqabsanaya arrintii hore aan u sheegnay ee ahayd in ay tahay arrimaha aan noolaha ku kala duwanahay waxa ay tiraahdaa *“nin liid caadadii ma baajo bahalna ceeriin ma daayo”*.

- **Awoodda Rabitaanka**

Ugu dambayn Kelly waxay awoodda rabitaanka ku qeexday in ay tahay awoodda dabagalka ku haysa yoolashaada (goals) iyo doonistaada (desires) mustaqbalka ayada oo mar walba ku dhiirragalinaysa.

Haddii aadan aqoon waxa aad rabto, waxa aad la mid tahay qof socdaal ah oo aan ogayn halka uu yahay majirihiisa socodku, waana nolol ku salaysan ambasho iyo dayoow.

Is Aqoonso

“Without self-awareness, the self-control system would be useless.” - Kelly McGonigal.

Si aad naftaada uga adkaatid oo u xakamaysid waa in aad horta adigu is aqoonsataa. Ujeedku waa, mar walba oo aad hadlaysid, hawl qabanaysid, wax iibsanaysid, ama wax diidaysid iswaydii sababta aad waxaan u

samaynaysid ama u diidaysid. Waa hubanti in qof walba oo nooli leeyahay awood Eebbe siiyey oo u gaar ah. Haddana waxaa jirta heer ay gaarsiisan tahay. Waa halkii ay murtida Soomaaliyeed ka lahayd “togba taagtii buu rogmadaa.” Waxaa iyana jirta hees uu ku xareediyo hoobal Axmed Mooge oo ay ku jiraan erayo isla murtidan la halmaala oo ah:

*Tacab kaaga iyo
Tamartaadu way
Ku tilmaamayaanoo
Way ku toosiyaane,*

*Waxaad taransataa
Tiro kuu galoo
Illeen lagu tanaadaa.
Qaadnee talaabada
Toocadaan tilmaamiyo
Tusan iyo barwaaqiyo
Tahan baynnu gaadhnee
Miyaad talo ka weyn tahay.*

Heestan dulucdeedu waa isku tashiga iyo awoodda qofku in ay yihiin kuwa ku haga ku na toosiya habka iyo hannaanka uu ku gaari lahaa, higsigiisa nololeed. Waxa aad qabsato oo keliya iyo qaabka aad wax u qabsataa waa suurtagalnimadaada halka iyo heerka aad rabto.

Xoojiyayaasha Awoodda Doonista

Awoodda doonistu waxay la mid tahay waasto-biyood (reservoir) ama waa taangi biyo ah oo kale, haddii aan

mar walba biyaha lagu shubin dabcan biyihii ku jiray waa ay dhammaanayaan maxaa yeelay wax uun baa ka baxaya ee waxba laguma soo kordhin, waayo si jooqto ah aya looga dhaansadaa. Awoodda doonistuna waa sidaas oo kale oo mar walba waa in aad buuxisaa. Mar walba oo aad awoodda doonista adeegsatid waa ay yaraanaysaa ama hoos ayay u dhacaysaa. Sidaas awgeed siyaabaha awoodda doonista aad ku xoojin karto waxaa ka mid ah:

- **Khilaawayn (meditation)**

Culimada cilminafsiyu waxa ay aad u aammaaneen khilaawaynta ama islafaqidda waxayna sheegaan in khilaawayntu xoojiso oo kobciso awoodda doonista.

Khilaawaynta waxaa loo sameeyaa in aad meel cidlo ah oo aan shanqar lahayn tagtid ka dib na inta aad u fariisatid si aad raaxo ku dareemaysid oo xubnahaaga jirka aan midna cadaadis dareemayn aad indha isku qabatid ka dib na aad dhugmadaada (attention) oo dhan khilaawaynta ku soo jeedisid adiga oo waxyaabaha kale oo dhan maskaxdaada ka saaraya aad neef qaadatid dabadeedna aad neefta sii daysid. Sidaasna aad ku waddid muddo shan daqiiqo ah.

- **Hawo Geddiska**

In aad buuqa magaalada iyo huurka guriga ka baxdid oo aaddid meelaha cagaaran sida beeraha iyo dhulka hawada dabiiciga ah leh ama xeebta badda aad muddo soddon daqiiqo ah ama hal saac aad halkaas ku nasatid adiga oo dabecadaha dabiiciga iyo abuurka Eebbe si

dhugmo leh u daawanaya waxay xoojinaysaa awooddaada doonista sida culimada cilminafsiyu qabaan.

- **Jimicsiga**

Sida aan cutubkii hore ku soo sheegnay jimicsigu door laxaad leh ah ayuu ka qaataa xoojinta awoodda doonista. Ku dadaal in aad toddobaadkii dhawr jeer jimicsi samaysid.

- **Is Xusuusasho**

Awoodda doonistu waa muruq oo kale. Sida aqoonyahannada arrinkaan darsaa ay sheegeen awoodda doonistu waxay la mid tahay muruqa. Mar walba oo aad hawl culus qabatid sida in aad culays qaaddid ama jirdhis samaysid murqahaagu waa daalayaan.

Sidaas oo kale ayaa awoodda doonistuna u daalaysaa mar walba oo aad adeegsatid. Tusaale ahaan haddii maalintii oo dhan awooddaada doonistu ay ku foogan tahay shaqadaada habeenkiina aad rabtid in aad hawl kale qabatid sida in aad waxbaratid hubaal marka aad guriga timaaddid awooddaada doonistu gunta hoose ayay taallaa. Sidaas darteed waxa aad u baahan in aad awooddaada doonista xoojisid. Siyaabaha aad ku xoojin kartidna waxaa ka mid ah in aad naftaada xusuusisid sababta aad habeenkii hawsha u qabanaysid, sida sababta aad waxbarashada u aadaysid, haddii aad aadi waydid waxa kugu dhacaya aayahaaga fog iyo sida ay taasi u saamaynayso ama u dhaawacayso higsiga aayahaaga fog.

Xusuustaasi waxa ay buuxinaysaa (recharge) awooddaada doonista sida baytariga telefoonkaaga marka aad maalintii oo dhan adeegsanayso aad habeenkii dabka u gelisid una buuxisid. Marka aad shaqada dhammaysid in aadan guriga ku noqon oo aad toos waxbarashada u aaddid ayaduna waxay xoojinaysaa awooddaada doonista.

- **Xilkasnimo/Xilqaad**

Eedaynta dadka kale xataa haddii ay dadkaasi gefsan yihiin waxa ay gurisaa awoodda doonista sidaas darteed ka fogow eedaynta dadka kale oo mar walba adigu is eedee oo xilka qaado oo dheh “anigaa xilka gabay, anigaa sababta leh. Ha ka qoomamayn waxii tagay ama la soo dhaafay. Xusuuso murtida Soomaliyeed ee “*wax tagay tiigsimaad ma leh.*”

Waxaa jirta sheeko xariiro aad u murti badan taas oo ah:

Beri baa nin ugaarsade ah waxaa dabin u gashay shimbir qurux badan oo midabyo kala duwan leh. Ninkii ayaa ku tallamay inuu shimbirtaan Boqorka magaalada ama ganacsatada hantiilayaasha ah ka iibsado si uu maalingoosadkiisa u helo.

Haddaba, shimbirta oo garaad badnayd ayaa la hadashay ninkii waxa ayna ku tiri “niyahow haddii aan saddex arrin oo waxtar leh kuu sheego ma i sii daynaysaa?” Waxa ay u dabadhigtay ” labo waxa aan kuu sheegayaa inta aan gacantaada ku jiro kan saddexaadna marka aad i sii dayso.”

Ninkii ayaa yiri “haddii ay maangal noqdaan waan ku sii dayn doonaa.”

Ka dib ayaa shimbirtii tiri ”tan koowaad amminta aad joogto yay ku seegin ee dheefso, tan labaadna, wax ku dhaafay haw jixinjixin.”

Ninkii ayaa shimbirtii sii daayey maxaa yeelay waxa uu ka qaaday ballan, ballanina waa oofin.

Shimbirtii ayaa marka ay geedkii fuushay waxa ay tiri “arrinka saddexaadi waa, waxa calooshayda ku jiraa waa luul, sidaas darteed markii aad gacanta igu haysay ammintaadi maad dheefsan ee waa ku seegtay hana illaawin in aan ahay wax ku dhaafay marka lagaa ga ma baahna jixinjix iyo shallaytan”.

Brian Tracy na waxa uu buuggiisa “*No Excuses: The Power of Self-discipline*” ku yiri “astaamaha hoggaamiyaha iyo qofka sare lagu garto waa in uu yahay/tahay qof xilkas ah oo oggolaada hawsha uu gabo, oo aan cabasho iyo eedayn aan ammin ku lumin”.

Dilayaasha Awoodda Doonista

Waxa jira waxyaabo dila ama yareeya awoodda doonista oo ay tahay in qof walba oo raba in naftiisa ka adkaado uu barto ama ku baraarugo. Waxa ay na kala yihiin:

- **Yoolal iska horimaanaya**

Dilayaasha awoodda doonista waxaa ka mid ah in aad dajisato yoolal iska horimaanaya ama is murugsan. Tusaale ahaan waxaa aad tahay arday dhigta jaamacad kuna jira sannadkii ugu dambeeyay, sidoo kale waxa aad shaqaysaa shaqo *full-time* ah oo aad gashid galabtii marka aad jaamacadda ka timaadid si taa la mid ah waxa aad tahay ciyaar yahan kubbadda cagta ciyaara oo kooxda degmada ka tirsan kooxduna waxa ay rabtaa in ay sannadkaan qaaddo koobka degmooyinka gobolka sidaas darteed kooxdu waxa ay bilaabaysaa tartan galab walba ah.

Sidoo kale waxaad jeceshay in aad noqotid qoraa waxa aadna bilowda qorista buug aad rabtid in aad sannadkaan dhammaysid. Dhammaan afartaan yool waa kuwa aad rabtid in aad ka jiba keentid. weydiintu waxa ay tahay midkee yoolkaaga koowaad ah? Ma in aad jaamacadda dhammaysid?

Ma in aad tababarka kooxdu isugu diyaarinayso tartanka horyaaalka galab walba joogtid oo shaqada iska dhaaftid? Mise in aad jaamacadda iska dhaaftid oo subaxdii shaqaysid galabtiina aad tababarka kooxda ka

qaybgasho buuggana qortid habeenkii markaad guriga timaadid?

Hubaashu waxa ay tahay in yoolasha sidaan isaga horimaanaya aadan hal sano wada xaqiijin karin oo aad u baahan tahay in aad kala huftid oo kala haadisid markaana adiga oo eegaya yoolkaaga higsiga fog aad daaqadda ka tuurtid yoolasha aan waxtarka u lahayn aayahaaga fog aadna la soo hartid kuwa la jaanqaadaya higsigaaga mustaqbalka fog. Tusaale ahaan: haddii aadan lahayn higsii in aad mustaqbalka ciyaar yahan wanaagsan noqotid u ma baahnid in aad waqtiga isaga lumisid ciyaaraha kubbadda cagta. Sidaa oo kale haddii shaqada aad ka shaqaysid tahay mid aadan mustaqbalka horumar ka gaarayn ama tahay shaqo aadan jeclayn waa in aad ayada tuurtid oo kubbadda cagta xoogga saartid galabtii markaad jaamacadda ka soo baxdid. Waa haddii aad dhaqaale ahaan ka maarmi kartid.

- **In aadan aqoon waxa aad rabtid**

In aadan garanayn halka aad socotid iyo qofka aad rabtid in aad noqotid aayatiinka dambe; iyo sida ay noloshada mustaqbalku u ekaanayso waxa ay dishaa awooddaada doonista.

- **Isku kalsoonaan la'aan**

Waxa aad leedahay higsii, waxaad jeexatay yoolashii aad higsigaaga ku gaari lahayd balse ma rumaysnid in aad leedahay kartidii aad kaga dhabayn lahayd gaarista

higsigaaga oo ma tihid qof isku kalsoon. Waa astaan ka mid ah dilayaasha awoodda doonista.

- **Xallin la'aanta tabbaalada**

Higsi walba oo aad higsanaysid iyo yoolal badan oo aad u jeexatid gaarista higsigaaga waxa ka horreeya jidgooyooyin badan iyo taraanturooyin badan oo jidka daadsan u na baahan in aad xallisid oo ka gudubtid. Haddii aadan lahayn tab iyo farsamo aad ku dhaafi kartid ku na xalinkartid meertooyinka nololeed ee kugu gadaaman waxaa kugu dhex beeran dilaa kale oo ka mid ah dilayaasha awooddaada doonista.

- **Isdhiibid**

Meertooyinka iyo dhibaataada noloshu waa kuwa joogto ah oo u baahan dhabar adayg iyo dulqaad. Haddii aad gigan waydid oo isdhiibtid waxa ay ka mid tahay astaamaha dilayaasha awoodda doonista.

- **Adeegsiga maandooriyaha**

Maandooriyuhu (khamriga, xashiiska iyo wixii la mid ah) waa col iyo nacab wayn oo awoodda doonista burburiya gaarsiinaya heer ay awoodda doonista oo dhan meesha ka baxdo aadna noqotid qof aan calmasho iyo xulasho lahayn oo waxba diidi karin waxna dooni karin.

Dadka joogteeya adeegsiga maandooriyuhu waxa ay gaaraan heer ay lumiyaan go'aan gaarista in ay maandooriye adeegsadaan iyo in kale.

Inkasta oo dhaqaatiirtu sheegeen in dadku aad ugu kala duwan heerka la qabsiga maandooriyaha haddana waxay isku raaceen in maandooriyuhu burburiyo awoodda doonista.

- **Iskubuuqa**

Waa hubaal hawlaha adduunku, sida kuwa dhaqaale, iyo nabadgalyo iyo qaybaha kale ee noloshu in ay qof walba deggaan la'aan iyo iskubuuq (stress) ku furaan taasina ay hoos u dhigto ama disho awoodda doonista ee qofka.

Balse, culimada kasmanafeedku (saykoolajiga) iyo kuwa caafimaadku waxa ay isku raaceen in taas qofku u dawayn karo si fudud, sida jimicsi uu sameeyo, soddon daqiiqo oo luga baxsado (lugeeyo) gelinka hore ama gelinka dambe, ama markii kale ee uu kansho helo uu islafaqo.

- **Hurdo la'aanta**

Hurdo la'aanta habeenkii iyo dhafarka ayaa ayaguna ah dilaa wayn oo awoodda doonista halakeeya. Xeeldheerayaasha caafimaadka iyo saykoolajigu waxa ay ku taliyeen in qofku habeenkii seexdo ugu yaraan 7 saacadood. Waliba uu ugu dambayn sagaalka ama tobanka fiidnimo seexdo.

XAKAME

Doonista Dhagaraysan (Temptation)

Waa Maxay Doonista Dhagaranaysan?

“Doonista dhagaraysan ama Damaca fidnaysani waa doonis xooggan oo kugu riixda in aad samaysid wax aad ogtahay in aysan habboonayn in aad samaysid.”-
Cambridge Dictionary.

Si kale haddii aan u dhigno doonista dhagaraysan ama damaca fidnaysani waa doonis xooggan oo kugu riixaysa in aad samaysid wax aad muddo gaaban ku raaxaysanaysid (macaansanaysid) balse saamayn xun iyo ciribxumo kuu horseedaya mustaqbalka fog. Mar kale haddii aan damaca fidnaysan si kale u dhigno, waa in aad raacdid hawadaada (waxa naftu jeceshahay). Muslim ahaan, Eebbe kor ahaaye waa in inooga digay in aan hawadeenna iska dabakacno.

Erayga “Temptation” Qur'aanku waxa uu u adeegsaday erayga “fitnah” meelo badan ayuuna ku soo arooray sida suuratu Taqaabun iyo iyo suuratu al Xajji.

“Damaca fidnaysani ama doonista dhagareysani waa dareenka aynnu dareenno marka aynnu helno kansho ama fursad aan ku samayn karno wax aan si dhab ah u ognahay in samayntoodu xumaan tahay” (Temptation is the feeling we get when encountered by an opportunity to do what we innately know we shouldn't.) - Steve Maraboli (qoraa Maraykan ah).

“Abidkaa ha samaynin wax aadan iska dayn doonin” – (never pick up what you didn't put down.) -Murti ay adeegsadaan dadka Virgin Island.

“Tbliisku kuu ma imaanayo asaga oo geeso dheer oo labbisan qamiis cas. Waxa uu kuu imaanayaa asagoo u eg wax walba oo naftu jeceshahay” (=he devil doesn't come dressed in a red cape and pointy horns. He comes as everything you've ever wished for.) -Tucker Max, qoraal Maraykan ah.

Rabitaanka dhagaraysan waxaa diinteenu sheegtay in ay heshiis ku yihiin nafta iyo shaydaanka oo labaduba u fududdahay sida ay maankaaga uga dhaadhiciyaan falitaankiisa.

Damaca fidnaysan ama rabitaanka dhagaraysan waa u halis qofka aan iska adkayn naftiisa xakamayn karin waxa uu na u horseedaa hoog iyo halaag. Haddii aad hawadaada iska raacdid oo waxii naftu jeceshahay ee ay doontaba aad u yeeshay waxa aad noqonaysaa qof adduun iyo aakhiraba guuldarraystay. Raacista iyo u hoggaansamida damaca fidnaysani waxa ay qofka ka dhigtaa mid nolosha ku guuldareysta.

Aan tusaale u soo qaadanno nin dalka Australia magac iyo maamuus ku lahaa balse markii dambe nolosha ku guuldareystay markii uu damaciisa fidnaysan iyo hawadiisa iska raacay noqdayna ruux naftiisa xakamayn waayay.

Ben Balwad Baa Bi'isay

Ben Cousins waxa uu ahaa mid ka mid ah ciyaaryahannadii ugu magaca dheeraa horyaalka fuutiga (ciyaar nooceeda Australia un laga ciyaaro ahna mid aad u taageerayal badan) Australia.

Waxa uu noqday kabtanka kooxda West Coast Eagles ee ka dhisan Perth, Australia. Waxa uu kooxdiiisa u qaaday koobka horyaalka dalka waxa uu na ku guulaystay ciyaaryahanka ugu wanaagsan dalka oo dhan sannadkii 2005.

Waxaa lagu naynaasi jiray Boqorka Perth. Waxa uu ahaa wiil laf iyo laxaad u dhashay oo gabar walba oo Australian ahi waxay ku hammin jirtay in ay Ben nolol la wadaagto. Asaga oo awalba ka dhashay qoys hodan ah ayuu haddana lugihiisa iyo gacmihiisa xoogga leh ee dhaadheer malaayiin doollar ku sameeyay. Waxa uu degganaa guri aad mooddid midkii Boqorradii Faransiiska. Waxa uu ahaa xiddig ay fiirsadaan (role model) barbaarta Australia ee ciyaaraha xiisaysa waxayna ku riyooyin jireen in maalin un ay Ben Cousins oo kale noqdaan.

Balse, Ben-kii sidaas ahaa, Boqorkii Perth, ayaa waxaa dhacday in maalin maalaha ka mid ah ay xaaskiisi quruxda badnayd ee uu gabdhaha Perth ka calmaday ee carruurtana u dhashay ay boliiska ugu wacday oo tiri: Allihiin haddii uu Alle yahay ninnaan daroogaysan guriga ii dhaafiya mar dambana yaanan araggiisa arag.

Boliisku na Ben gurigii ayay ka soo jiideen ka dib na inta ay gaarigooda ku qaadeen laamiga dhexdiisa ku dajiyeen ugu na hanjabeen in ay xabsiga u dhaadhicinayaan haddii uu 500 mitir u jirsado gurigiisi waynaa ee carruurtiisi iyo xaaskiisu joogeen.

Ninkii haldoorka ahaa caawa asaga oo baylah iyo daccarro ka muuqato ayuu dhex istaagay magaalo uu boqor ka ahaa, isaga oo bar iyo baro uu ku irkado aan haysan, arrinkuna ku adag yahay oo aad mooddid qaxooti Liibiya doon ka soo raacay oo 10 beri badda cad ku soo jiray oo xeebihii Talyaaniga tiisa oo aan galin ku yimid.

Waxaa hareysay foolkiisa murugo oogadiisana waxaa ka muuqda darxumo iyo diif isaga oo xiran kabo dacas oo guri ku joog ah ayuu saqbarka garaacay albaabka guriga saaxiibkiis, saaxiibkiis na asaga oo dhibsanaya inta uu albaabka ka furay asaga oo aan juuq u oran ayuu qolkiisi hurdada ku noqday.

Ben isaga oo ciil iyo murugo dareenkiisa buux dhaafiyeen ayuu is duubay oo dhinaca dhigay meel yar oo ka bannaanayd qolka barsadda ama barxada guriga saaxiibkii, dhulkana waxaa ka xigay keliya roog ku goglanaa barsadda guriga saaxiibkiis. Bal eeg ayaandarrada haleeshay boqorkii Perth durbaba waxa uu u xuubiibtay darbijiif.

Ben ma uusan quusan ee waxaa uu la soo baxay telefoon xil iyo xoolo kaga haray waxii uu haystay, ka dib na

waxaa uu bilaabay inuu farriimo badan oo is daba joog ah u diro xaaskiisi kuwaas oo isugu jira cabasho, calaacal, catoow, gooddi iyo hanjabaad, ayaandarro se mid qur ah looga ma soo warcelin.

Markii uu juuq ka waayey ayuu inta xanaaqay oo is maray toos u abbaaray gurigiisi waxa uu na isaga oo aan is ogayn is hortaagay iridka gurigii oo garaacis iyo qaylodhaan isugu daray isaga oo ka codsanayo in laga furo.

Xaaskiisiina durtadiiba waxa ay u wacday ciidanka nabadgelyada ee booliiska. Ciidankii boliisku na maba daahine waxa ay yimaadeen daqiiqado ka dib. Markii la arkay ninkii loo digay oo gurigii jageynaya boliisku inta ay u soo daadegeen ayay garbadaub u xireen waxa ayna ku riteen baabuur shabaqle ah oo ay wateen. Ben waxaa la geeyey xabsiga ka dib na waxaa xukuntey maxkamadda oo ammin hal sanno inuu xabsiga ku caweeyo ayaa lagu xukumayku. Ben muddo ka dib markii uu soo dhammeystay xabsigii ayuu isaga oo bayhoof ah wax gacanta ugu jiraana jirin waxa uu bilaabay inuu saaxiibbadiis ay isku xirfadda ahaayeen jireen shaxaado oo maalinba mid gacanta u hoorsado.

Maxaa helay halyeeygii Australia? Goormaa balaayadu duufsatay Boqorkii Perth? Aaway malaayiintii doollar ee uu cagtiisa ku helay? Aaway guriyihii iyo baabuurtii qaaliga ahayd ee uu maalinba mid ah ku jookayn jiray? Aaway magicii iyo milgihii qoyskiisu?

Ben wax kale ma helin ee waxaa duufsaday rabitaanka qalloocan iyo damiciisa fidnaysan ee uu xakamayn waayay. Waxaa jar ka tuuray damaca fidnaysan iyo macaansiga balwadda doollarka badan ee uu haysto u goynayay intii uu doono. Ben weligiiba waxa uu ahaa nin ku falan cabbista khamriga laakiin markii dambe alaabaha waawayn ayuu khamri cabbistii ku daray.

Waxa uu kalyanti u noqday ragga suuqa madow ku iibiya dooraga jaadadkeeda kala duwan sida xashiishka iyo ayska (ice) oo ah daroogo iibinteeda iyo adeegsigeduba dalka ka reebban yihiin.

Dhawr jeer ayaa boliiska waddooyinku Ben ku qabteen asaga oo cirkaas maraya daroogadu na baabuurka u saaran tahay taas oo ugu dambayn sababtay in laga eryo kooxdii ciyaarista kubbadana hal sano laga ganaaxo.

Ugu dambayn daroogadu Ben xabsi ayay ku habsatay. Ben waxa ay daroogadu badday in uu xaaskiisi u gacanqaado ka dib na guriga ay ka cayriso furriinna ka dalbato. Ben markii uu dhammeeyay lacagtii bangiga ugu jirtay waxa uu maalinba mid xaraashay guriyihiisi iyo baabuurtiisi si uu lacagta daroogada u helo.

Dadaal walba oo qoyskiisa iyo saaxiibbadiis sameeyeen si ay Ben uga badbaadiyaan bohosha uu ku socdo waxba waa ka soo naasacaddaan waayeen. Wacdi iyo waanana Ben waa laga la quustay. Ben waxa uu noqday nin balwadda u go'ay oo laga rejo beelay. Qoyskiisi iyo saaxiibbadiisuna waxa ay bilaabeen in ay ka dheeraadaan.

Waxaa kaamarooyinku qabteen Ben aabbihiis oo safka dambe ee hoolka maxkamadda ka daawanaya maxkamadaynta Ben oo loo haysto in uu amar maxkamadeed jabiyay oo mar labaad iyo mar saddexaad daroogo lagu qabtay.

Markii dacwaddu dhammaatayna Ben aabbihiis asaga oo aan wiilkiisa juuq u oran ayuu iridda ka baxay. Ben waxa uu kalyanti u noqday kaamarooyinka isha gorgor leh ee warbaahinta Australia.

Waxaa warka maqribnimo dadweynaha Australia daawadeen Ben oo waddo haloosin ah bartankeeda taagan oo sidii askari taraafiko ah gaadiidka jidka maraya kala hagaya. Inta uu daroogo ka soo wabxay ayay ka tustay in uu taraafiko noqdo. Waakaas asaga oo cirkaas maraya boliisku jeebbeeyeen.

Ben Cousins, Boqorkii Perth waxa uu ku dhacay siriqda damaca fidnaysan (temptation). Markii uu naftiisa xakamayn waayay nin iska adagna noqon waayay ayaa damiciisi fidnaysanaa horkacay asna waa iska dabakacay ilaa uu noqday ruuxaas aan magaca iyo muunadda midna lahayn. Ben haddii uu af Soomaaliga aqoon lahaa caawa waxaa u shidnaan lahayd heestii Maxamed Jaamac Joof ee miraheeda ay ka mid ahaayeen:

*Anigoo han waynoo
Hebel lay yaqaannaan,
Haaweyda raacee.
Haradii iblayskaan,*

*Anigoon harraad qabin,
Ka hirqaday balaayee.*

Maya, ma uu qaadeen, waayo haddii uu ogaan lahaa intaas waa uu is dabaqaban lahaa damiciisa fidnaysanna ama doonistiisa dhagaraysan xakamayn lahaa ka dib na inta uu go'aan gaaro ayuu joojin lahaa isticmaalka daroogada.⁹

Sidee Loo Xakameeyaa Damaca Fidnaysan?

Buuniyaasha kasmanafeedku (aqoonyahannada cilminafsiga) waxa ay ku ogaadeen cilmibaarisyo ay sameeyeen in dadku ay xakamayn karaan oo dabri karaan damaca fidnaysan ugu dambayntana ay ka guulaysan karaan damaca fidnaysan ee ku riixaya samaynta waxyaabaha xun xun ee ayaahooda nololeed halista ku ah. Si ay dadku taas uga jibagaaraanna waxa ugu horreeya ee ay tahay in sameeyaan waa: n ay baraarug nafsadeed sameeyaan oo ku baraarugaan halisaha damaca fidnaysan ee ku hoggaaminaya samaynta xumaanta iyo waxyaabaha dib u dhaca nololeed u keenaya.

⁹ Halkaan ka eeg qisada Ben Cousins:

<https://www.google.com/amp/s/amp.watoday.com.au/national/western-australia/a-sobering-timeline-of-ben-cousins-drug-addiction-fight-20170327-gv7km3.html>.

XAKAME

In ay yoolal iyo higsiiyo aayaha fog ah samaystaan dabadeed na jeexdaan waddadii ay ku gaari lahaayeen ka dhabaynta iyo gaarista yoolashooda.

In ay iska adkaadaan iyo naftooda xakameeyaan. iyo in ay is xisaabiyaan ama is kormeeraan (self-monitoring). Waa daw in aad naftaada korjoogtayn joogto ah ku samaysid oo aadan xarigga u siidayn.

Caado (Habit)

“Waxaynu nahay wixii aan si joogto u samaynno. Dabadeed waxaasi fal/ficil ma ahan ee waa caado” (We are what we repeatedly do. Excellence, then, it is not an act, but a habit). -Aristotle

Waa Maxay Caado?

“Caado ama walaf waa fal aad si joogto ah u samaysid adiga oo aan ogayn in aad samaynaysid” (Cambridge Dictionary).

Stephen Covey oo ah qoraaga buugga “The 7 Habits of Highly Effective People” waxa uu caadada ku qeexay isgoyska ay ku kulmaan aqoonta (knowledge), farsamada (Skill), iyo doonista (desire).

Mr. Covey oo sii faahfaahiyay isgoyskaas saddex irdoodka ahi waxa uu yiri: aqoontu waa: “maxaan sameeyaa iyo sababtee u sameeyaa? (What to do and why?), farsamada: waa sideen u sameeyaa? (How to do), doonistuna: waa in aan sameeyo ayaan rabaa (want to do). Waxa uu intaas sii raaciyay “si samaynta walaxi caado inoogu noqoto waa in aan haysannaa saddexdaas shay (knowledge, skill, and desire).”

Sidee Caadadu Ku Abuurantaa?

Sida dhaqaatiirta “neuroscience”-gu sheegaan caadadu waa shay (pattern) maskaxda ku samaysma oo lagu magacaabo (habit loop) oo mara saddex heer oo kala ah: qarxiye (*cue/trigger*) kaas oo maskaxda u sheega in ay “automatic mode” gasho kaas oo u u dhaafa/oggolaada in dabeecaddu (behaviour) hawlgasho.

Heerka labaad waa waxa loo yaqaanno “*routine*” ama noqnoqosho kaas oo dabeecadda qudheeda ah. Heerka saddexaadna waa abaalmarinta (*reward*) oo ah wax maskaxdu jeceshay oo ay xusuusato. Sida dhaqaatiirta neerfuhu sheegaan “habit loop”-ka waxaa laga maamulaa qayb maskaxda ka mid ah oo lagu magacaabo “*basal ganglia*” taas oo sidoo kale qayb libaax ka qaadata horumarinta ama maamulka laablakaca iyo caaddifadda, xusuusta iyo “patterns” -ka.

Halka go'aan qaadashada laga maamulo qayb kale oo maskaxda ka mid ah oo loo yaqaan “prefrontal cortex”. Sidaas daraaddeed, mar Alla marka dabeecaddu (behaviour) noqoto “automatic” waxaa seexda oo hurdo dheer gala qaybta go'aan qaadashada ee maskaxda. Taas ujeedkeedu waa, marka samaynta walax gaar ahi caado noo noqdaan, maadaama aan muddo dheer samaynta walaxdaas ku celcelinay go'aanka samayntoodu ka ma imaanayo qaybta go'aan qaadashada ee maskaxdeenna. Si kale haddii aan u dhigno waxa samaynta walaxdaasi go'aaminayaa waa miyirkeenna daahsoon (subconscious mind). Sidaas awgeed, haddii aan rabno in aan joojinno caadadaas waa in aan hurdada ka soo kicinnaa qaybtii go'aan qaadashada ee maskaxdeenna ama aan iraaqdo

waa in aan adeegsannaa miyirkeenna soo jeeda. Marka aan miyirkeenna soo jeeda hurdada ka soo kicinno waa in aan ku celcelinno samaynta falalka aan caadadaas samaynteeda ku joojinaynno.

Caadooyinka qaarkood waxa ay ku abuurmaan si aan ku talagal ahayn, gaar ahaan waxyaabaha naftu qabantinto ee naftu ku raaxaysato sida macmacaanka iyo cabitaannada sokorta badan sida Coca-Cola.

Charles Duhigg oo ah qoraaga buugga "*The Power of Habit*" mar uu arrintaan ka hadlayay waxa uu tusaale u soo qaatay sida ay maqaaxileyda iibiya doolshaha iyo keeggu dadka u soo jiitaan ayaga oo dabin u dhigaya caadada dadka.

Waxa uu sheegay in maqaaxileydu ay maqaayadahooda ku dhexyaalla moolasha (malls) waawayn ay ka fogaadaan meelaha ay ku yaallaan maqaayadaha kale oo ay maqaayadooda ka furaan meel gees ah oo u dhow irdaha suuqa laga soo galo, taasna ay uga danleeyihiin in carafta ka soo kakamaysa doolshaha iyo keegga ay iibinayaan dadka suuqa soo galayo saaqaan ka dib na qofkii oo ay caraftii soo jiidatay uu si uusan ku soo talagalin markii hore inta ugu yimaado u iibsanayo doolshihii ama keeggii. (Charles Duhigg, 2012).

Immisa Ayay Qaadataa Qabatinka Ama Joojinta Caado Cusub?

Buuniyaasha aqooneed ama aqoonyahannadu waa ku kala aragti duwan yihiin ammintaa ay qaadato qabatimidda (abuurista) ama jabinta (joojinta) caado cusub. Brian Tracy, qoraaga buugga “*No Excuses: The Power of Self-discipline*” waxa uu qabaa in la qabsiga caado cusub ama jabinteedu qaadato muddo saddex asbuuc (21 maalmood) ah.

Halka kuwo kale oo ay ka mid tahay Phillipa Lally oo ka tirsan University College London qabaan in celcelis ahaan ay qaadato 66 maalmood. Si kasta ha ahaato’ee waxaa la isku raacsan yahay in kala duwanaanta dadka, baxaalli ahaan iyo xaaladaha dadku ku sugan yihiin ay saamayn ku leeyihiin muddada qof walba ku qabatimi karo ama ku jabin karo caado cusub.

Sida aan horay u soo sheegnay caadada ama walafku waa fal aad samayntooda ku celcelisay ilaa aad ka qabatintid oo ugu dambaynta ka mid noqda habdhaqankaaga maalinlaha ah aadna samayso adiga oo aan is ogayn ama u fiirsanayn markaad samaynaysid. Tusaale ahaan:

Marka aad baranaysid wadista baabuur marsho ah (manual) waa ay kugu adkaanaysaa in aad marshada koowaad (gear one) gelisid haddana marsho labaad iyo marsho saddexaad u kala baddashid adiga oo aan marshada fiirin. Sidaa oo kale waxaa kugu adkaanaysa in aad farasyoonaha (clutch) si tartiib ah cagta uga soo

qaaddid gaarigana aad dhaqaajisid. Sidaa oo kale waxaa aad kuugu adkaanaya in aad lugta midig uga wada shaqaysid sheellaraha iyo bareegga (accelerator and brake). Waxaa ayaduna hawl kale kugu noqonaysa in adiga oo intaas oo shaqo qabanaya aad haddana isteerinka gacmaha ku qabatid baabuurka waddada ku toosisid adiga oo indhahaagu mar walba ku foogan yihiin jidka hortaada ah, muraayadaha dhinacyada baabuurka ku xiran oo aad ka arkaysid baabuurta kaa dambaysa iyo kuwa dhinacyada kaa xiga; iyo muraayadda dhexe ee aad ka arkaysid baabuurka ku dabajooga. Balse marka aad saddex ama afar asbuuc ku celcelisid sidaas ugu dambayn waxaad is arkaysaa adiga oo marshooyinkii bedbeddalaya adiga oo aan hal marna eegin marshada, adiga oo farasyoonaha cagta uga qaadaya si tartiib ah adiga oo aan ogayn in aad tartiib ama xoog farasyoonaha uga kacday, iyo adiga oo isteerinka hal gacan ku wareejinaya. Waxaas oo dhan waxaa sababay ku celcelinta oo saddexda ama afarta asbuuc aad samaysay. Baabuur wadidduna waxay kuu noqotay caado cusub oo ka dhalatay fal aad ku celcelisay, shaqadana waxaa kuu qabanaya baraadka daahsoon (subconscious).

Marka aad aroortii hurdada ka kacdid in aad cadaysatid waa caado ka dhalatay fal aad ku celcelinaysay tan iyo markii aad yarayd sidaas darteed ka ma werwer qabtid in aad cadaysatid iyo in kale.

Markaad dhar xiranaysid shaatiga ma gacanta bidix baad hor galisaa mise tan midig? Surweelka mar lugta midig baad hor gelisaa mise tan bidix? Middii aad hor galisidba waxaa hubanti ah in aad mar maalin walba isku lug ka

bilowdid surwaal gashiga waana fal aad caadaysatay oo gaaraadka daahsooni kuu qabto.

Falalka aad caadaysatay ha noqdeen kuwa san ama kuwa xun'e waa falal ka dhashay ku celcelin iyo joogtayn.

Haddii aad go'aansatid in aad subax walba hurdada ka toostid shanta (5am) aroornimo oo si joogto sidaas ku waddid muddo 21 ilaa 66 maalmood ugu dambaynta adiga oo aan habeenkii markaad seexanaysid ka fakarin in aad berri shanta aroornimo kacdo dawankana (alarm) aan mobeelka ku xiran ayaad toosaysaa waayo baraadka daahsoon ayaa shaqadiisa qabsanaya.

Waxaa la mid ah marka aad caado ama walaf xun iska goynaysid, isla tallaabooyinkaas joogtaynta ah un baad maraysaa.

Tusaale ahaan haddii aad tahay sigaar cabbe fongoran ase aad go'aansatay in aad sigaarka cabbistiisa gabi ahaanba joojisid isla jaranjaradaas joogtaynta ama ku celcelinta in aadan maalin iyo habeen toona sigaar u dhawaan ayaad ugu dambaynta ku hilmaamaysaa sigaarkii marka aad qadaysid ama koob kafee ah cabtid xaraaraddiisu ku qaban jirtay.

Balse, waxaa jira dhawr tallaabo oo in aad samaysid laga ma maarmaan tahay inta aadan bilaabin jabinta ama goynta caadada xun. Tallaabooyinkaas tan ma dhaafaanka ahi waa in aad heshid sababta aad caadada xun isaga goynaysid. Haddii aadan helin ama aysan jirin sabab kugu riixaysa goynta caadada xun waxa ay u badan tahay in aadan ku guulaysan goynta caadadaas

xun arrinkaaguna laablakac noqdo oo aad dhawr maalmood ka dib halkaagi ka miisato. Waayo marka aad caado iska goynaysid waxa aad u baahan tahay in aad adeegsatid awooddaada doonista iyo, iska adkaanta iyo isxakamaynta, si taasi u dhacdana waa in ay jirto ujeeddo sare oo shidaalinaysa awooddaada doonista kugu na qasbaysa xakamaynta naftaada.

Maxaa yeelay awoodda doonista kaligeed kuma filna. Waa halkii qoraaga Mark Manson ka yiri “*our behaviours are not based on logic or ideas, but our feelings determine what we do.*” Si aan taas si fiican ugu fahamno aan tusaale ka dhiganno in aad sigaarka si daran u cabtid aadna doonaysid in aad joojisid.

Ugu horrayn is waydii “maxaan cabbista sigaarka isaga dhaafayaa?” ka soo qaad in xaaskugu neceb tahay sigaarka aadna ay u dhibsato urta sigaarka kaa soo kakamaysa in badanna kaa codsatay in aad iska dhaaftid cabbistiisa balse aadan dhag jalaq u siin ilaa ugu dambaynta ay xaaskaagu diidday in ay dharkaaga sigaarku ka urayo dhaqdo oo kugu dhahdo inta aad bahalkaas cabbaysid dharkaaga far saari maayo ee ama iska dhaaf cabbistiisa ama calalladaada mayro.

Marka halkaas xaalku marayo waa in aad iswaydiisaa: yaa ii mudan xaaskayga iyo sigaarka?
Ma wax qumman baa in xiriirka aniga iyo xaaskaygu in uu sigaar dartiis u xumaado?
Miyaan u qalmaama ama mudnahay in qoyskaygu sigaar dartiis u burburo?

Maxaa iga xumaanaya haddii aan sigaarka joojiyo waayo?

Intaas oo weydiimood markaas iswaydiisid, hubaal warcelinta kuu soo baxaysaa waa in xaaskaagu ka mudan tahay sigaarka, in aysan wax qumman ahayn in xiriirka adiga iyo xaaskaagu sigaar dartiis u xumaado, in aadan u qalmin in qoyskaagu sigaar dartiis u burburo, iyo in aan waxba kaa xumaanayn haddii aad sigaarka cabbistiisa joojisid.

Intaas ka dib tiri oo kow iyo labo dheh dheefta aad helaysid haddii aad sigaarka cabbistiisa joojisid. Ka bilow, tan koowaad, waa in xiriirka adiga marwadaadu wanaagsanaanayo, in qoyskaagu uusan burburayn balse farxaddiisi soo noqonayso, in aad ka badbaadaysid caafimaad xumada sigaarka, in lacag badan oo aad sannad walba dukaanlayaasha sigaarka iibiya u gaysid kuu baaqanayso, lacagtaasna aad wax sigaar ka dheef badan aad ku iibsanaysid ama aad xaaskaaga iyo ilmahaaga haddiyado ugu soo iibinaysid, iyo in laga yaabo in ubadkaagu aysan balwadda sigaarka baran, halka markii hore ay halis ugu jireen in ay bartaan oo adiga kaaga daydaan.

Marka aad intaas oo dheef ah heshid waxa aad haysataa sababo kuu fududaynaya in aad cabbista sigaarka joojisid gabi ahaanba. Haddaba si aad hadafkaas joojinta sigaar cabbista uga dhabaysid samee tallaabooyinka:

Qaado go'aanka in aad sigaarka cabbistiisa joojinaysid.

Qabso ama calaamayso maalinta iyo taariikhda aad bilaabaysid joojinta cabbista sigaarka.

Buug ama moobeelka ku qoro sababta aad sigaar cabbista u joojinaysid, iyo maalinta iyo taariikhda aad joojinaysid.

U sheeg xaaskaaga, carruurtaada, waalidkaa (haddii ay nool yihiin) iyo saaxiibbadaa in aad maalin hebla iyo taariikh hebla aad cabbista sigaarka joojinaysid.

Haddii aad intaas samaysid waxa ay u badan tahay in aad ka dhabanaysid joojinta cabbista sigaarka.

Waxaa dhacaysa in maalmaha ama toddobaadyada hore aad xaraarad dareentid goorihii aad sigaarka shidan jirtay sida marka aad cunto cuntid, marka aad kafee ama shaah cabtid, ama markaad aragtid qof sigaar cabbaya.

Si aad taas uga gudubtid xanjo jeebka ku qaado mar walba oo aad xaraarad sigaar dareentidna xabbad xanjo ah ruug. Ama khudaarta qajaarka la yiraahdo cun haddii aad heli kartid. Waxa kale ee lagama maarmaanka ahi waa mar walba oo aad xaraaradda sigaarka dareentid xasuuso sababihii aad sigaarka u joojisay, iyo haddii aad sigaar cabbista ku noqotid waxa aad weynayso ama kaa hallaabaya.

Xusuuso ballantii aad xaaska iyo carruurta la gashay ee ahayd in aadan sigaar dambe cabbi doonin. Isweydii sida xaaskaaga iyo carruurtaada dareenkoodu noqon doono haddii aad sigaar cabbista ku noqotid.

Markaanna aan soo qaadanno afar (4) tallaabo oo qoraa Brian Tracy ku sheegay kuwa aad caado cusub ku samayn kartid (caado xunna ku jabin kartid). Afartaas tallaabo waxay kala yihiin:

- **Go'aan qaadasho**

Si cad oo aan madmadow ku jirin u go'aanso waxa aad rabtid in aad samaysid, goorta aad rabtid ka dib na ku dhaqaaq oo ka dhabeo go'aankaaga. Tusaale ahaan: haddii aad go'aansatid in aad aroor walba hurdada ka toostid lixda (6) aroornimo, habeenkii marka aad seexanaysid taleefanka dawanka ku xiro marka uu subaxdii soo dhacana horay ka istaag, adiga oo kor u dhahaya waan kacayaa oo waan ka dhabaynayaa go'aankaygi.

- **Ha cudurdaaran**

Bini'aadamku maalin walba go'aan ayuu gaaraa oo waxa uu dhahaa waxaas iyo waxaas baan samaynayaa haddana dadka go'aankooda ka dhabeeyaa waa ay yar yihiin, kuwa go'aankooda ka dhabayn waayaana waxay naftooda ku sasabaan cudurdaarasho iyo berri baan samaynayaa. Taas ha samayn waayo berri ma dhammaato cudurdaarka aad maanta nafta ka oggolaatidna berri waad ka oggolaanaysaa. Ka kac fadhiga.

- **Qoyskaaga iyo saaxiibbadaa ogaysiis go'aankaaga.**

Brian Tracy oo qodobkaan ka hadlaya waxa uu yiri ***“La yaab bay leedahay sida aan u dhaqanno oo isku ilaalinno marka aan ognahay in dad kale na daawanayaan.”*** Sidaas awgeed aad bay lagamamaarmaan u tahay in aad dadka kale u sheegtid go'aankaaga cusub ee aad rabtid in aad qabatintid.

- **Naftaada abaal mari**

Brian Tracy waxa kale oo uu qabaa in ay lagamamaarmaan tahay in aad naftaada abaalmariso oo maalin maalin ka nasiso hawsha cusub ee aad bilowday sida in aad maalinta jimcaha hurdada ku daahdid.

Sawiro Hummaagga Aayahaaga

“Our ability to imagine the future is an extraordinary evolutionary gift.” -Todd Buchholz, Dhaqaalayaan Maraykan ah.

Filashadu (hummaag) waa waxa naga keena farxadda iyo raynraybta marka aan dalxiis aadaynno ama waxbarashada ama shaqada fasax ka qaadanaynno.

Sidaas oo kale marka aan sawiranno hummaag inoo muujinaya halka aan rabno in aan mustaqbalka gaarno, waxa aan rabno in aan noqonno, darajada aan rabno in aan gaarno iyo booska aan aan rabno in aan ku yeelanno bulshada aanan jeexanno jidkii aan halkaas ku gaari lahayn waxa aan hayaanka iyo socdaalkaas u galaynaa annaga oo la mid ah sidii qof dalxiis u socda.

Sidii kor ku soo sheegnayba qof walba oo raba in uu nololsha horumar ka sameeyo waxaa laga maarmaan ah in qofkaas leeyahay yool uu higsanayo uu na samaysto qorshihii uu halkas u gaari lahaa oo riyadiisa uga dhabayn lahaa. Riyo walba oo aad leedahay iyo hammi walba oo aad hibanayso haddii aadan qorshe samaysan ma dhacayso in aad ka dhabayso gaarista yoolkaas.

Awooddeenna filashada iyo yididiilada ujeedkeeda darteed waxa aan awoodnaa in aayaheenna oo hummaag

ahi inoo muuqdo taasoo nagu dhalisa in aan diyaargarow
iyo qorshayn ku dhaqaaqno

Hummaagaagu waxa uu noqon karaa mid baraare iyo
barwaaqo timaaddada ku tusa ama mid balo iyo baas kuu
sawira.

Dr. Andrew Weil oo ka tirsan University of Arizona
Medical School waxa uu qabaa in haddii aan
hummaagga si xirfad leh loo dabrin (unchecked) ay
cabsida iyo baas filashadu afduuban karaan sidaasna aad
ku noqon karto qof xumaan mooyee aan wax wanaagsan
timaaddada ka dhex arag.

Marka hummaagsigaaga maamulkiisu gacantaada ku jiro
ayaa aad si wacan uga dheefsan kartaa awooddaada
halaburnimo, kartidaada iyo garaadkaaga
dhiirragelineed ee hummaagsigaada si aad ugu xallisid
hantaaqooyinka noloshada. Albert Einstein na waa kii
yiri *“imagination is more important than knowledge”*.

Sacaaga Gawrac

Sheekada “Sacaaga Gawrac” waa sheeko xiise badan oo
tusaale u ah qof walba oo raba in uu isbeddal nololeed
sameeyo haddana aan tallaabo u qaadin sidii uu isbeddal
u samayn lahaa asaga oo ku cudurdaaranaya ama ku
marmarsoonaya “waqti ma hayo, lacag ma haysto,
shaqadaan horumar waan ka samayn waayay balse ka ma
tagi karo waayo ilmo ayaa quudin iga sugaya,” iyo
cudurdaarro la mid ah:

Waxaa jiray qoys sabool ah oo ku noolaa meel ka baxsan magaalada wayn. Qoyskaasi, waxa uu xoolo ka lahaa sac qur ah. Qoyska oo ka koobnaa aabbe, hooyo iyo ilmohooda dhammaantood waxa ay ku noolaayeen caanaha sacaas.

Habeenka caano badan laga liso qoysku caano badan ayay cabbaan, habeenka caano yar laga lisana caano yar oo aan baahi ka bi'in ayaa casho u ahaa. Xubnaha qoyska oo dhan sacaas un bay ka shaqeeyaan, mid caws u keena, mid xarigga faylaha uga xira marka ay maalayaan saca, mid dhiisha soo qaada iyo mid lisa. Nololsha dhan ee qoyskaasi sidaas bay ahayd. Galabtii dambe ayaa waxaa qoyskii ku soo hoyday nin dhallinyaro ah. Qoysku ninkii dhallinyarada ahaa si wacan bay u sooreen gogol bay u dhigeen caanibii sacana waa ku sooreen. Ninkii dhallinyarada ahaa oo arkay saboolnimada qoysku ku nool yihiin haddana la dhacay gobanimadooda iyo sida wacan ee ay sooreen ayaga oo aan waxba haysan, ayaa go'aansaday in uu qoyska u abaalgudo, balse ma uusan garanayn waxa ugu mudan ee uu ugu abaalgudo. Sidaas darteed ninkii dhallinyarada ahaa waxa uu u tagay nin murti iyo garasho badni lagu sheegay.

Ninkii dhallinyarada ahaa waxa uu u tagay ninkii abwaanka ahaa waxa uu na u sheegay sheekadiisa iyo tan qoyskii halka sac lahaa, asaga oo ka codsaday in uu u sheego sida ugu wanaagsan ee uu qoyskaas ugu abaalgudi karo.

Ninkii garaadka badnaa waxa uu wiilkii ku yiri “Saca gawrac” yacni qoyskii sida wacan kuu sooray sacooda

dil. Ninkii dhallinyarada ahaa oo yaabban ayaa ku yiri “ma halka sac ee qoysku xoolo ka hayaan baan gawracaa?” Abwaankii waxa uu yiri “haa, dil saca.” Wiilkii oo la yaabban talada abwaanka ayna ka daadegi la'dahay ayaa haddana raacay taladii oo qoyskii galab kale ku soo hoyday. Sidi hore si la mid ah ayaa qoyskii wiilkii u sooreen balse habeenkii saqdhaxe ayuu inta kacay sacii gawracay (bireeyay) ka na tagay.

Sannad ka dib ayaa wiilkii qoyskii ku soo noqday oo mar kale u soo martiyay. Ugu horraynba wiilkii waxa uu dareemay isbeddal nololeed oo qoyskii ku dhacay. Horay qoyska qol cariish ah ayay u degganaayeen balse caawa guri wayn oo dhagax laga dhisay ayay deggan yihiin. Sidaa oo kale guriga barbarkiisa beer weyn oo wax weliba ka baxayaan ayaa ku taal. Xeradii uu ku xirnaan jiray halkii sac ee uu gawracayna caawa hormo lo'aad ayaa u xaraysan.

Wiilkii oo yaabban ayaa odaygii qoyska waydiiyay “adeerow hadda ka hor mar aan idiin imid nolol middaan ka hoosaysa ayaad ku noolaydeen'e maxaa isbeddalay?” Odaygii waxa uu yiri “maandhow sannad ka hor xoolo adduunyo sac baan ka lahayn saciina nin habeen nagu hoyday baa naga gawracay laakiin nin Ilaahay inoo soo diray ayuu ahaayoo markii sacii naga baxay ee aan faramaanan noqonnay ayaan nin beeraley ah miro (abuur) ka soo ammaahannay dabadeedna beer ayaannu falannay taas oo Ilaahay inoo barakeeyay oo abuurkii nooga soo go'ay ayaan suuqa gaynay oo lacag adagi naga soo gashay sidaas ayaanan gurigaan ku dhisannay,

lo'daan ku soo iibsannay carruurtana waxbarasho ka gaysannay.

Wiilkii oo imminka gartay ujeeddada taladii abwaanka iyo awooddeeda ayaa halkii isaga soo tagay.

Haddaba, bal suure nolosha qoyskaas, noloshooda isbeddal intaas le'egi ma ku imaan lahaa haddii aan saca laga gawrici lahayn? Ma u malaynaysaa in qoyskaasi sacooda dili lahaayeen? Maxaa se qoyskaas ka hortaagnaa intaan saca laga gawricin in ay isbeddal nololeed sameeyaan?

Jawaabtu waa in ay qoyskaasi ku jireen waxa loo yaqaan “*comfort zone*” oo ah in qofku waxa uu yaqaan iyo nolosha uu yaqaan uusan jeclayn in uu ka dhexbaxo oo isbeddal sameeyo asaga oo isbeddalka ka cabsanaya ama se aanba ku baraarugsanayn. Taas na waxaa sababaya in uusan yool iyo higsii lahayn.

Qofka yoolka iyo higsiga leh waxa uu la kulmaa ama aqoonsadaa “sac” ka hortaagan gaarista yoolkiisa sacaasina waxa uu noqon karaa shaqada aad ka shaqaysid, saaxiibbadaa, magaalada ama dalka aad joogtid, ama caado uu qofku leeyahay oo ka hortaagan in uu bannaanka uga baxo edagta yar (comfort zone) ee uu ku dhex jiro. Sidaas darteed sacaaga aqoonso ka dib na gawrac. Waa halkii ay maahmaahda Soomaaliyeed ka lahayd “*bartii yaqaan, bari uma korodho.*”
Waa maxay sacaagu?

Sheekadaan dhawr siyaabood oo kale duwan balse isu ujeeddo iyo macne ah ayaa loo weriyaa. Qoraaga buugga

“*SIRTA GUUSHA*” Xasan Mudane ayaa sheekadaan oo sidaan ka yara duwan buuggiisa ku qoray.

Maaraynta Milayga Iyo Joogtaynta

“*Caadada joogtayntu waa caadada guusha*” (*The habit of persistence is the habit of victory*). -Herbert Kaufman, qoraa Maraykan ahaa.

“*Maaraynta waqtiga, mileyga ama ammintu waxa ay kaaga baahan tahay iska adkaansho, isbarasho iyo isxakamayn*” (**time management requires Self-discipline, self-mastery, and self-control more than anything else**). -Brian Tracy.

Maaraynta waqtiga iyo joogtayntu waa furaha guusha iyo horumarka. Waqtigu waa deeq ka mid ah kuwa ugu mudan ee bini'aadamku haysto haddii uusan si wanaagsan oo dheef u leh u maaraynna guul ma gaari karo.

Qof walba oo guulaystay waxa uu haystay/taa 24 saacadood oo la mid ah saacadaha aad adigu haysatid balse guushiisu waxa ay ku timid sida uu waqtigiisa u maamulay uga na faa'idaystay.

Qoraaga Brian Tracy ayaa lagaa hayaa “*ma helaysid waqti kugu filan oo aad wax walba ku samaysid, balse waxa aad marwalba haysataa waqti kugu filan oo aad ku samayn karto waxyaabaha lagama maarmaanka kuu ah*” (***there is never enough time to do everything, but there is always enough time to do the most important thing***). Sidaas darteed, si aad guul u gaartid oo riyadaada iyo hammigaaga uga dhabaysid waxaa biyakamadhibcaan ah in aad waqtigaaga u maaraysid si wanaagsan oo dheef iyo waxtar kuu leh isla markaana aad joogtaysid.

Siyaabaha waqtiga loo maareeyo waa ay badan yihiin waxa se aan ka soo qaadanaynaa tan ugu mudan oo ah qorshe-maalmeedka (daily schedule). Qorshe maalmeedku waa in aad samaysatid liis (list) maalinle ah oo ay ku dhan yihiin dhammaan hawl-maalmeedka aad maalintaa qabanaysid adiga oo qorshahaaga u kala hormarinaya sida ay hawlaha kuu yaal u kala mudan yihiin.

Samaysashada qorsha-maalmeedku waa tiir wayn oo ka mid ah tiirarka iska adkaanshaha iyo isxakamaynta. La ma soo koobi karo sida uu lama huraan u yahay qorsha-maalmeedku waxa se aan soo qaadanaynaa dhawr qodob oo ka mid ah kuwa ugu mudan ee qorshe-maalmeedka kuwaa oo kala ah:

- **Ku foognaanta higsigaaga**

Qorsha-maalmeedku waxa uu nagu taageera in aan diiradda saarno kuna foognaano waxyaabaha higsiga

koowaad inoo ah iyo in aan qashinka ku darno kuwa aan wax dheef iyo dux ah u lahayn nafteena. Sidaa oo kale qorsha-maalmeedku waxa uu inoo badbaadiyaa waqti iyo saacado badan oo haddii aynaan qorsha-maalmeed lahayn innaga lumaya.

- **Qabatinka caado wanaagsan**

Mar haddii aan qorsha-maalmeedkeenna ku jaangoynay waxyaabaha lama huraanka inoo ah ee aan ku gaarnayno yoolkeenna iyo aayatiinka wanaagsan, qorsha-maalmeedku waxa uu nagu kaalmeemaynaya in aan qabatinno caado wanaagsan. Waa haddii waxyaabaha qorsha-maalmeedka inoogu qorani yihiin waxyaabo wanaagsan.

Sidaa oo kale qorsha-maalmeedku waxa uu nagu caawinayaa in aan jarno oo goyno caadooyinka xunxun.

- **Karti iyo tab**

Samaysiga qorsha-maalmeedku waxa uu inoo yeelayaa karti na shidaalisa oo aan hawlaha inoo yaal ku qabanno. Mar haddii aan si joogto ah oo maalinle ah ugu celcelinno waxa aan yeelanaynaa tab iyo karid aan si hufan uga soo dhalaalno qabashada hawlaha inoo yaal.

- **Kalsooni nafeed**

Marka aan qorsha-maalmeedkeenna ku adkaysanno si joogto ah na maalin walba u raacno qorshaha aan horay

u degsannay waxaa innagu dhalanaya kalsooni nafsadeed oo shidaal u noqonaysa in aan sii wadno hayaankeenna oo aynaan marnaba ka wahsan.

- **Yaraynta welwelka**

Qorsha-maalmeedku waxa uu hoos u dhigaa welwelka iyo iskubuuqa hawlaha adduunyada maxaa yeelay waxa aan qabanaynaa waa wax aan ka baaraandegnay oo inoo qoran, jidka aan u soconaana waa mid inoo cad oo aan weecasho lahayn, marka waxqabadkeennu waa mid aan dareensan nahay sidaa awgeed waxaa yaraanaya welwelkeenna oo waxa aan dareemaynaa iska adkaansho iyo isxakamayn, iyo in maamulka hawlaheenu gacanteenna ku jiraan.

- **Gaarista yoolkeenna**

Dadka guulaystay waa kuwo si joogto ah u sameeya hal wax. Marba haddii aad horay u soo qorshaysay in waxyaabaha aad samaynaysaa yihiin kuwii aad yoolkaaga ku gaaraysid samaynta wax isku mid ah maalin walba waxa ay ku gaarsiinaysaa yoolkaagi.

Tusaale ahaan, haddii yoolkaagu ahaa in aad qortid saddex (3) buug oo midkiiba yahay 400 oo bog muddo hal sano ah aadna qorshaysay in aad maalin walba qortid saddex bog bar bog, haddii aad qorshahaas joogtaysid sannadku marka uu dhammaado waxa aad haystaa 1,277

bog, sidaas ayaad ku qortay saddexdii buug yoolkaagina ku gaartay.

Jooji Dibudhigashada

In aad qorsha-maalmeed yeelatid ku dhaqankiisana joogtaysid waxa ay yaraynaysaa in aad hawlaha kuu yaal dib u dhigatid ama aad ka wahsatid.

Dibudhigashada iyo wahsigu waa aafu iyo halis boqnaha goysa horumarka iyo guusha qofka.

Berri baan samaynayaa, saadambe ayaan yeelayaa iyo tobannaan cudurdaar oo la mid ah waxa ay ku mid yihiin dilayaasha halista ah ee godka iyo daluunta dheer ku ridaya higsiga yoolasha aad leedahay iyo hanashada guushaada labadaba.

Waxaa jira dad badan oo lahaa hal abuurimo iyo farshaxannimo dhibka ugu weyn ee baajiyey guushooda iyo gaaritaanka yididiiladoodina waa ayaga oo aan weli ka dhabayn hammigoodi iyo riyadoodii ayey noloshoodi dhammaatay.

Qoraa Brian Tracy waxa uu buuggiisa “*Eat that frog*” ku yiri “dibudhigashadu kaliya ma ahan tuugga nolosha, waa tuugga riyoyinka oo xaqiiqo ahaan guuldarro kugu hoggaamiya. Dibudhigashadu waa caado lagu barto dibudhigashada, waxa aadna isaga goyn kartaa barashada caado cusub oo meesha ka saaraysa dibudhigashada”
(Procrastination is not only the thief of life, it is the

Thief of dreams. It actually leads to failure. Procrastination is a habit that has been learned by procrastinating and you can relearn a new habit by overcoming procrastination...).

Haddaba, ha noqon mid asaga/ayada oo weli riyoonaya/naysa god gala ee istaag oo ku dhaqaaq ka dhabaynta riyadaada, adiga oo ka bilaabaya iska adkaanta iyo isxakamayn ka dib na aqoonsanaya hibadaada Eebbe ku siiyay taas oo aad ku samaysan karto nolosha aad ku riyoonaysid iyo qofka aad rabtid in aad noqotid inta aad nooshahay.

Adiga bartilmaameedsan kara darajada iyo booska aad u qalantid in aad ku yeelatid bulshadaada dhexdeeda ha aqbalin in aad ku noolaatid nolol ka yar midda aad qalantid iyo martabo ka hoosaysa tan aad mudan tahay. Taas na waxa aad ku gaari kartaa in aad noqotid qof iska adag oo naftiisa xakamayn kara, marka naftaadu raacdo hawadeeda iyo damacyada fidnaysanna ka qaban kara oo xakamaha ku qaban kara. Waxa uu yiri Abwaan Muxamed Maxamed Indhageelle:

***Qalad iyo sax kii kala bartaye, Qalin ku ciil beelay
Ama jananka qoortu u castehee, Dhawra qarankiisa
Ama qaniga hodaniyo raggaa, Qaaradaha meera
Ee qamarka fuulaye hiladda, Qabar ka soo sheega
Qayrkaa halkuu tegay inaad, Qaayibtaa badane
Ha ka quusan ee tiigso, Waad qaban karaysaaye
Haw qidmaynin asaaggaa, Ilaah muu qabyayn taaye.¹⁰***

¹⁰ Abwaan Cabdiraxiim Hilowle Galayr ayaan ka maqlay gabaygaan.

Waa gabay qofka ku dhiiragelinaya inuu maareeyo waqtigiisa, inuu higsado himmiladiisa, inuu ka dhabeeyo hiigsigiisa iyo inuu noqdo qofka uu ku riyoonayo.

Maaraynta Milaygu Waa Dhaqankii Rasuulka (csw)

Tusaalaha ugu mudan ee aan uga dayan karno maaraynta waqtigu waa Nebigeenni Muxammad (csw). Nabigu waxa uu ahaa mid naftiisa ka adkaaday oo xakameeyay (most disciplined person) misna ugu wax soo saar badnaa aadanaha Alle abuuray.

Waxa uu ahaa mid waqtigiisa sida ugu mudan uga dheefsada oo aan ilbiriqsi qur ah dan la'aan ku lumin. Nebigu waxa uu ahaa mid leh qorshe-maalmeed aroortii marka uu soo kaco ay u qorshaysan tahay wax walba oo uu maalintaas qabanayo. Nebigu (csw) waa uu kala qaybin jiray waqtigiisa maalintii waxa uu na u kala jabin jiray saddex qaybood oo kala ah:

- **Waqti cibaado**

waa qaybta ugu dambaysa habeenka ilaa salaadda subax. Nebigu waxa uu waqtigaan ku bixin jiray salaatul layl, Alle-bari iyo duco. Waqtigaan waxa uu ahaa waqtiga Nebigu u soo diyaargarooobo xallinta dhibaabaha ifka iyo fidinta diinta Alle ee uu wajahayay waxa uu na ahaa waqtiga uu naftiisa soo shiidaaliyo.

- **Waqtiga arrimaha qoyska**

Inkasta oo Nebigu dusha ku siday xil wayn oo uunka adduunka jooga oo dhan Eebbe ugu ugu dhiibay haddana Nebigu (nnkh) waxa uu ahaa mid waqtigiisa qayb ka mid ah u gaaryeela arrimaha qoysaskiisa iyo u adeegidda iyo la joogga xaasaskiisa iyo carruurtiisa, arrimaha qoysaskiisana uma uusan baylihin jirin tan guud.

- **Waqtiga arrimaha bulshada**

Waqtigaan Nebigu (nnkh) waxa uu u adeegi jiray bulshada sida la fadhiga saxaabadiisa iyo waxbariddooda, la kulanka ergooyinka uga imaanayay dalalka kala duwan, booqashada dadka xanuunsan, ka qaybgalka duugaha dadka dhintay, ka qaybgalka arrimaha kale ee muslimiinta, xallinta ismaandhaafyada bulshada iwm.

Sidaa oo kale Nebigu (nnkh) waxa uu ahaa mid ilaaliya waqtiya ballanta oo ka ma uusan soo dibdhici jirin ballamaha uu dadka kale la leeyahay.

Nebigu (nnkh) waxa uu ahaa mid goor hore sii qorsheeya ka qaybgalka dhacdooyinka waa wayn sida ciidaha iyo xajka.

Nebigu sidaa oo kale waxa uu ahaa mid dadka ku la taliya in ay maalintooda ku bilaabaan hurdo ka toosidda ammin hore si ay uga u dheefsadaan bakhada iyo badhaadhaha maalinta.

Nebigu (sw) waxa uu ahaa mid ilaaliya waqtiga dadka kale oo ku ma uusan dheerayn jirin khudbadaha iyo

wacdiga waxa uu na ku soo koobi jiray waxa aan ka badnayn 10 daqiiqo, inta badan.

Ugu dambayn Nebigu waxa uu ahaa mid dadka fara in ay ka faa'iideystaan waqtiga waxa uu na uga digi jiray in ay waqtiga iska lumiyaan, waayo waqtigu haddii uu ku dhaafo dib dambe kuugu ma soo noqonayo. Nebigu waxa uu dadka ku boorriyay in ay waqtiga ka faa'iidaystaan inta aysan ku imaan todobba (7) musiibo oo kala ah:

- Baahi/gaajo dubato ah oo xikmaddooda indhasaabta,
- Barwaaqo saa'id ah jidka ka lumisa,
- Caafimaad la'aan,
- Da' wayni garasha saamayn ku yeelata,
- Geeri deg deg ah,
- Dajaal oo yimaada,
- Iyo maalinta Qiyaame oo timaadda.

Tarmiidi iyo Bayhaqi ayaa soo guuriyay.

Sidaa oo kale waxaa uu Nebigu (csw) xadiis ku yiri:

Dheefso shan inta aan shan kale ku soo gaarin:

1. Inta aad dhallinyarada tahay dheefso inta aadan gaboobin
2. Inta aad fayaqabto dheefso inta aadan bukoon ama jirran
3. Inta aad nooshahay dheefso inta aadan dhiman
4. Inta aadan amminta hayso dheefso inta aadan hawshoon

5. Inta aad hodanka tahay dheefso inta aadan sabool cayr ah noqon

Adduunkaan aan maanta ku nool nahay aad bay u fuddahay in rabitaanka dhagaraysn ee hunguri xumada ah ama aanba iraaqdo damacyada fidnaysani qofka jiitaan waayo meel walba oo aad joogto iyo goor walba waxaa ku horyaalla waxyaabo ku soo jiidanaya dareenkaagana dafaya. Sidaas darteed haddii aadan ku baraarugsanayn waxyaabahaas oo dhan aanadna lahayn yool iyo higsii, halis ayaad ugu jirtaa in naftaada yar si fudud loo duufsado. Sidaas awgeed, mar walba noqo qof hammi iyo higsii leh oo raacdo ugu jira ka dhabaynta riyadiisa.

Ha noqon qof addoon u ah dhacdooyinka oo dhacdooyinku hoggaamiyaan oo mar walba ka falcelinaya dhacdooyinka ee noqo qof leh yool iyo qorshe-maalmeed, qorshe-toddobaadle, qorshe-bileed iyo qorshe-sannadeed higsanaya ka dhabaynta riyadiisa.

Noqo qof muruqiisa, maalkiisa iyo maankiisa uga faa'iidsanaya gaarista hadafkiisa aayihiisa dambe ifka iyo dambaysaba. Ha noqon mid maankiisu cidlo ku guro oo aan hibadiisa Eebbe siiyay aan ka dheefsan dadkiisana wax ka tarin (ma liibaane lagu ma liibaane ah).

Ha noqon mid hantidiisa dan la'aan ku dhammeeya oo aan is xisaabin oo dhallanteed iyo hawlo aan dhib mooyee dheef lahayni hoggaamiyaan.

Shabaqii Shiishada

Mar walba shilinkii aan siisan lahaa ayaan ka welweli jiray si aanan uga welwel biilka carruurtayda iyo kan waalidkay. Shilinka ugu horreeya ee jeebkay soo gala iyada ayaa lahayd kan ugu dambeeyana iyada ayaa jeebkayga kala bixi jirtay. Xataa haddii aanan lacag hayn amaah ayaan raadin jiray. Habeenkii aan jeebkayga lacagi ku jirin waxa aan albaab walba u garaaci jiray sidii dayn ama deeq ugu soo heli lahaa, marka aan soo helo na toos baan maqaayadii ay taallay u abbaari jiray aniga oo faraxsan.

Markii aan fariisto gogosha quruxda badan ee loo goglay sidii loogu baaran lahaa kuwa shiisha dhuuqa ayaa niyadda iyo jirkaba farxadi saaqdaa u na bisinbisoodaa tiirada dheer ee aan caanka ku ahay. Halka mar ee aan jiido qiqa aan ka keeno sanko iyo afka waxa la moodaa tareennadii dhuxusha ku shaqayn jiray oo buur dheer sii fananaya. Marka la i soo hordhigo ayaan nuugmo ku bilaabaa ‘dhururururuq dhururururuq!’ oo qaac cad afka iyo sanko ka sii daayaa ‘bulbulbulbul!’ Waan ku celceliyaa nuugmada aniga oo si xooggan u nuugaya tubbada dheer si aan tiirada u dheereeyo u na dareemo dhadhanka tubaakada labada tufaax ah (double apple).

Farxad ayaanba ka raadiyaa laakiin marnaba farxad kama helo. Mar walba oo aan dhalo shiisho ah cabbo farxad la’aan baan ka sii qaadayay markaas baan isku qancinayay in wiilka soo sameeyay uusan si wacan u soo

samayn, markaas baan ku cadaadin jiray in uu iga soo beddalo aniga oo ku leh “waa ay cabbursan tahay, dhadhankeedaa xun, waa qiiq aan dhadhan lahayn, biyahaa ku badan ama tubbada ayaa xun.” Balse wax walba oo wiilku sameeyo farxad i ma siiyaan. Xataa habeenka shiishada i qanciso marka aan dhammaysto ayaan welwel iyo niyad xumo dareemi jiray aniga oo ka welwelaya berri maxaan shiisho ku cabbi doonaa? Haddii aan shiid ahay. Haddii aan lacag haysto xataa waxaa welwel igu ridi jiray in lacagta aan haysto i gaarsiinayso ilaa toddobaadka dambe. Marar kale, aniga oo lacag igu filan haysta ayaa welwel iyo walbahaar isaga kay habsan jireen. Marmarna waxa aanba ka welwelaa markaan shiishada cabbo sidii aan gaariga u wadi lahaa oo gurigayga u tagi lahaa waayo mar Alle markaan shiishada cabbo ayaa hurdo iyo daal oo dhami igu soo uruuraan.

Inta hawl lagamamaarmaan ahayd aan shiisho darteed ku seegay tiro ma leh. Maxaan ballan lamahuraan ahayd ka baaqday si aan shiisho u dhuuqo. Maxaan maalin dhaaxaa seexday intaan habeenkii oo dhan shiisho qaacin ku soo jeeday.

Inkasta oo aan ahaa nin shaqaysta oo muruqiisa iyo maankiisa maala mushaar fiicanna qaata haddana mar walbo waa faramaana jiray kaydna ma lahayn. Marka kaliya ee akoonkayga lacag ku jirto waa habeenka mushaarku ii soo dhaco iyo labada habeen ee ku xiga, intaas ka dib waxaan sugi kari la’ahay mushaarka kale inta uu ka soo dhacayo.

Maalmaha ayaa i la dheeraada. Ma aqaan lacagta aan shaqeeyo meel ay aaddo. Carruurtaayda inkasta oo aan biilka siiyo haddana marmar baan xawaaladda dayn ahaan uga diri jiray waayahaanna haddiyado u ma gadin. Marmarna muddo ayaan biilka la daahi jiray. Sidoo kale biilka aan waalidkay u diro marmar ayuu igu go'i jiray.

Ma garanayo markii iigu dambaysay ee intaan bacadle iyo carwo tago dhar fiican soo gato, ma aqaan markii iigu dambaysay ee aan jaakad iyo kabo qurux badan soo iibsado.

Shantii sannadood ee shiishada cabbayay wax aan tabcado iskadhaafe lafahaygi ayaan cunay oo dhawr boos oo aan Muqdisho ku lahaa maanta gacan ku ma hayo. Intee ka baxeen ma shiisho ayaan ku cabbay?

Ma iga rumaysanaysaa in aan baabuur inta suuqa geeyay ka dib na lacagtii shiisho cabbid ku dhammeeyay? Hagaag, waxaan filayaa in aadan rumaysan karin.

Kaalay i soo raac oo socdaal yar i la gal aan inta aan socodka nahay kaaga warramee sheekada aniga iyo shiisho na kala qabsatay. Inta aniga iyo adigu aan socodka ku guda jirno waxaan kuu dhigdhiigi doonaa sheekadaan buuggan ku qoran oo ah mid dhab ah oo anigan kula lugaynaya igu dhacday.

Waxa aan dib ugu noqonayaa xusuuso xanuun badan maalmu mugdi ahaa oo noloshayda soo maray. Maalmu aan ka shallaayay ammintii iyo hantidii mugga lahayd ahaa ee aan sida qaabka daran u lumiyeey.

Maalmo aan haystay kansho malaayiin Soomaali ahi aysan haysan aanan garan in aan haysto, maalmo haddii mileyga iyo hantida aan haystay si qumman u maareyn lahaa aan dhur adduun iyo dheef aakhiro ka heli lahaa.

Maalmo haddii aan kaaga sheekeeyo aan hubo in aad si wayn waayo aragnimo uga kororsan doonto kaga na leexan doonto godadkii mugdiga ahaa ee aniga la iga qaniinay.

Maalmo marka aan kaaga sheekeeyo aan hubo in ay hurdada kaa kicin doonaan kugu na hagi doonaan waddaddii aad aayaha quruxda badan naftaada iyo dadka aad jeceshahay ugu dhisi lahayd.

Inta aan socdaalka ku jirno waxa aan kaaga sheekayn doonaa noloshaydii sannadihii aan shiishada cabbi jiray: goortaan bilaabay shiisha cabidda, sidii aan ku bartay, goortaan joojiyay, sidii aan ku joojiyay, maxaa igu dhaliyay in aan joojiyo shiisha cabidda iyo tabaha aan u adeegsaday joojinta cabidda shiishada. Ugu dambayn waxa aan aan iswaydiinaynaa: shiishada ma la joojin karaa? Balwadda oo dhan ma la joojin karaa?

Aniga Iyo Shiisho

“Bidaari sibiq bay kugu gashaa.” waa oraah
Soomaaliyeed oo si mug leh noogu baraarujinaysa in aan
dhug u yeelanno falalka yar yar ee aan maalin walba
samaynaynno, waayo ficilladaas yar yar ee aan
samaynno oo aan wax wayn na la ahayn ama aynaanba
ogayn in aan samaynaynno iyo inkale, waxa ay raad
muuqda ku reebaan nolosheenna .

Raadkaas waxa uu noqon karaa mid togan ama mid
taban, asaga oo ku xiran hadba falalkii iyo
tallaabooyinkii sababta u ahaa. Haddii aan samaynno oo
jooqtaynno falal yar yar oo xun xun ugu dambaynta
waxa ay noqdaan kuwa culus ka dib na cidhib xun bay
nolosheenna ku yeeshaan.

Haddii falal fudfud balse wanwangaagsan aan samaynno
oo jooqtaynno si ka duwan kuwa hore ayay cidhib
wanaagsan nolosheenna dhaxalsiiyaan. Sidaas darteed
baa oraahda kore tilmaaamaysaa in waxyaabaha yar yar
ee aan samaynaynno ay saamayn wayn nagu reebi
doonaan. Sidaas awgeed waa la ma huraan in aan dhug u
yeelanno waxyaabaha yar yar ee na la fudud balse ugu
dambeyn ay joojintoodu nagu adkaan doonto.
Waxaad barataa waa baaskaa ayay Soomaalidu
tiraahdaa. Taa waxaa la mid ah caado xun oo aad barato
ayaa kugu noqon karta balo iyo baas ay adag tahay in
aad joojiso ama dad yari ku guulaystaan joojinteeda.

Balwaddu ama welefku jaadkay doontadaba ha ahaatee waa falal aad samayntooda joogtaysay dabadeedna caado kuu noqday.

Haddii aad qof walba oo balwad leh, mid sigaar cabba ama mid qaad cuna amase mid shiisho cabba waydiisid sida uu ku bartay, waxa uu kuugu warcelinaya “saaxiibbaday oo cuna ama cabba ayaan la fariisan jiray dabadeedna waxaan bilaabay in aan qaadka taataabto ama sigaarka marmar cabbo xabbad aan saaxiibbaday ka qaato ka gadaalna waxa aan bilaabay in aan qayilo sigaarkana cabbo maalmaha jimcada oo kaliya ka dib waxa aan bilaabay in aan khamiista qayilo sigaarkana aan ku daro.

Ugu dambayn waxa aan is arkay aniga oo maalin walba qayilaya sigaarkana cabbaya, aan qayilaad u fadhiyo ama yaanan u fadhin’ e.” Sidaas iyo si la mid ah ayaa ay kuu sheegayaan dadka balwadda lihi marka aad waydiiso sida ay balwadda ku yeeshen.

Inkasta oo ay xilliyo kala duwan balwadda bilaabeen, inkasta oo ay da’o kala duwan balwadda ku bilaabeen, inkasta oo ay ayaga oo dalal kala duwan jooga balwadda bilaabeen haddana waxa ay ka siman yihiin sida ay balwadda ku bilaabeen, sibiq bay balwaddu ku wada gashay.

Aniga si la mid ah dadkaas aan kor uga sheekeeyay oo kale ayay shiishadu sibiq iigu gashay. Waxa aan xasuustaa markii ugu horreysay ee aan shiisho cabbo, waxa ay ahayd bartamihii 2013. Rag aan widaayo iyo

jaal ahayn oo bahasha cabbi jiray ayaan mar walba oo aanan shaqaynayn u tagi jiray muddo ka dib sidii ay iigu qalqaalinayeen qiiqueeduna iigu baxayay ayaan galab isku dayay oo tijaabiyay bal sida ay u dhadhanto.

Waan xusuustaa markii aan labo ama saddex jeer jiiday waan qufacay ka dib na matag ayaa i qabtay. Balse markii aan dhawr maalmood oo kale iska dhuuqduuqay quficii waan joojiyay matagna haba sheegin.

Intaas dabadeed mar walba oo aan widaayadey u imaado waan la cabbi jiray shiishada, balse ma gadan jirin darteedna meel lagu cabbayo u ma aadin, kaliya marka saaxiibbaday u imaado haddii ay u shidan tahay waan cabbi jiray haddii aysan u shidnayna dan kama geli jirin. Sannadkaas (2013) sidaas ayuu iigu dhammaaday.

Bartamihii sannadkii 2014 ayaan bilaabay in aan shiishada toos u cabbo oo lacagtayda ku gato. Waxa aan bilaabay in galab walba marka aan shaqada dhammeeyo aado maqaaxi nin Lubnaani ahi leeyahay.

Halkaas ayaan saacado fadhiiyaa ilaa habeenkii saqda dhexe. Inta badan hal dhalo oo shiisho ah un baan cabbi jiray laakiin marmar ayaan mid kale dalban jiray ama saaxiibbaday u dalbi jiray anigu na la cabbi jiray.

Sannadkaas (2014) oo dhan maqaaxidaas ayaan rukun habeenle ah ka ahaa maalmaha aanan shaqaynayna casar dheer ayaanba iska xaadirin jiray. Aad baan u jeclaa fadhiga maqaaxidaas marka aan shaqada dhammeeyo habeenkii ama galabtii meel kale ma aadi

jirin. Xataa gurigayga inta aan tago ma soo qubaysan jirin ee ayada ayaan iska xaadirin jiray. Waxa aan bilaabay in shiishadu ii noqoto muhiimadda labaad shaqada ka dib. Hawlo badan oo aan marka aan shaqada dhammeeyo qaban jiray faraha ayaan ka qaaday oo waxa aan ku beddalay shiisho cabbis iyo maqaaxi yuurar.

Sannadkii 2008 markii aan Perth, Australia imid waxaan ahaa 22 jir markaas aqalgalay xaaskayguna uur bay ii lahayd, hammi sare na nolosha ka leh. Waxaa yoolkaygu ahaa in aan Australia wax ku barto oo jaamacadaha Perth mid ka mid ah galo iyo in aan shaqaysto oo lacag ka sameeyo dalka cusub ee aan imid.

Inkasta oo waxbarashadu meel sare qorshahayga uga jirtay haddana yoolkayga koowaad ee gaabani waxa uu ahaa in aan shaqeeyo oo hooyaday oo guri kiro ah degganayd guri u dhiso. Sidaas ayaana marka aan dalka imid shaqo xammaali ah ku bilaabay.

Aroortii ayaan shaqayn jiray galabtiina iskool afka iyo dhaqanka lagu barto ayaan aadi jiray. Alle mahaddiis bartamihii 2010 hooyo iyo walaalahay wax ay deggaayeen guri ay ayagu leeyihiin. Ilaa iyo bilowgii 2011 sidaas ayaan ku socday aroortiina shaqo galabtiina iskoolka iskasta oo aan dhawr shaqo isku maray haddana toddobaad xataa shaqo la'aan ma noqon. Waxaa jirtay mar aan labo shaqo ka shaqayn jiray fasalkana aadi jiray. Ugu dambayn 2012 ayaan soo afmeeray iskoolkii waxa ay aan gaaray heer aan jaamacadda ku aadi karo.

Shaqadii xataa waan beddalay oo waxa aan shaqo ka helay basaska dadwayanaha ee magaalada Perth waxa aanan wadi jiray bas. Shaqada basku waa ay iiga fududeyd kuwii hore ee xammaaliga ahaa waana ka lacag badnayd oo intii aan labadii asbuuc kuwii hore ka heli jiray ayaan tan baska shan beri oo keli ah ka heli jiray.

Qorshahaygu waxa uu ahaa marka aan shahaadada tan dugsiga sare u dhiganta gacanta ku dhigo aan jaamacadda galo laakiin sannadkaas (2012) dib ayaan u dhigtay waayo waxa aan doonayay in aan lacag badan shaqeeyo xaaskayga iyo wiilkayga oo Kenya joogay tan iyo 2008 aan hal mar dib ugu noqday aan u tago soo na wado. Sidaa kale in aan waalidkay oo Soomaaliya jooga u tago.

Sannadkaan 2012 iyo labadii ka dambaysay (2013 iyo 2014) saddex goor ayaan dib ugu noqday Kenya iyo Soomaaliya. Waxaan oran karaa waxa ay ahaayeen sannadihii aan ugu wax soo saarka badnaa. Inta badan qorshayaashii aan lahaa waa ku guulaysay marka laga reebo in aan qoyska meesha aan joogay keeno.

2014 waxaa qoyska ku soo biirtay gabadhayda aan jeclahay, Caa'isha. 2013 waalikayga oo aan muddo ka maqnaa ayaan booqday oo muddo la soo joogay, 2012, 2013 iyo 2014 ciid walba oo waxaa la ciiday wiilkayga iyo xaaskayga. 2013 dhawr boos ayaan dalkii ka iibsaday.

Runtii ma fududa adiga oo Australia jooga shaqaale na ah in aad sannad walba socdaasho waayo tigidka kaliya ayaaba dhawr kun ah. Ka warran ninka sannad walba baxo haddana dhulal ka iibsaday? Qof balwad leh oo shiisho iyo sigaar cabba ama jaad cuna ma laga yaabaa in uu intaas oo jeer socdaalo intaas oo boosna iibsado asaga oo waliba ilmo iyo waalid biilaya? In uusan qof balwad leh intaas qaban karin ayaan qoraallada soo socda kuugu caddaynayaa ee ha iga harin.

Bilowgii Shiisho Qabatinka

Bartamihii sannadkii 2014 markii aan ka soo noqday socdaal aan Kenya ku tagay waxa walba oo noloshayga ku saabsanaa waa isbeddaleen, waxa aan ka haray oo iskaba hilmaamay yoolkii aan higsanayay tan iyo maalintii aan Australia imid. Sababta ay taasi u dhacday wax kale ma ahayn ee waa balwadda shiishada. Horay waa tii aan kuugu sheegay in aan 2013 shiishada ku falaadi jiray, balse 2014 ayaan shiishada isu dhiibay, 2015 na waa ba ay i hantiday oo i yeelatay waa na qabatimay. 2016, 2017 iyo 2018 qayb noloshayda ka mid ah ayay noqotay.

Markii aan socdaalki Kenya ka soo noqday waxa aan bilaabay in aan shiishada toos u cabbo mar walbana aan tago meelaha lagu cabbo samaystana saaxiibbo badan oo shiishada cabba.

Markaas aan socdaalka Kenya ka soo noqonayo waxa aan ku biiray oo boos ka helay jaamacad ka mid ah jaamacadaha Perth ku yaalla si aan uga diyaariyo

shahaadada koowaad ee taariikhda iyo siyaasadda oo aan aad u xiiseeyo.

Inkasta oo aan full-time shaqaynayay haddana taasi ii ma diidayn in aan jaamacadda full-time dhigto waayo saacadaha shaqadaydu waxa ay ahaayeen 8 saac oo gelinka dambe ee maalinta ama gelinka hore ee habeenka.

Inkasta oo aysan fudayn adiga oo shaqaynaya in aad arday jaamacadeed noqotid waliba sannadka koowaad haddana hammi sare ayaan lahaa in aan jaamacadda boos ka helana waxa ay hayd fursad weyn. Balse fursaddaas ka ma aanan dheefsan waxa kale na iima diidin ee waxa ay ahayd shiishada.

Habeenkii marka aan shaqada soo dhammeeyo halkii aan casharrada ii yaalla ka akhrin lahaa waxa aan cagta soo marin jiray maqaaxida shiishada marka aan guriga tagana waqti aan wax ku akhriyo ii ma harin oo aroortii fasal ayaa i sugaya sidaas darteed waa in aan seexdo.

Dhawr toddobaad ayay sidaas casharradii isku dul fuuleen aniguna maalmaha anaan shaqaynayn ayaan dib ugu dhigaa. Markii sabtida la gaaro ayaan wax akhris u fariistaa. Sidaas ayaan ku waday ilaa semesterkii labaad. Haseyeeshee, ugu dambayn markii semesterka labaad gebagebo ku dhaw yahay ayaan ka bixid sameeyay waayo waan ogaa in aan ku dhici doono sababtoo ah casharro badan ayaan seegay assignment-yo badanna waan la dib dhacay taas oo dhibco la iiga jarayo.

Xataa mar mar ayaan fasallada seegi jiray oo hurdada ka kici waayi jiray sababtuna wax kale ma ahayn ee waa shiishada aan habeenkii oo dhan dhuuqi jiray.

Mar walba oo aan shiisho cabbo waxa aan ka qaadi jiray wahsi iyo xoog-daliignimo hurdo ayaana i qaban jirtay. Markii aan foomka ka bixidda jaamacadda buuxinayay waxa aan ku marmarsiyooday in aan shaqada oo full-time ah iyo waxbarashada isku wadi waayay shaqadana aanan ka tagi karin oo aan dad badan kaligay u shaqeeyo.

Balse taas waxba kama jirin sababta aan jaamacadda uga harayna shaqadu wax lug ah ku ma lahayn ee shiishada ayaa iga reebtay, hase ahaatee naftayda ayaan been ku qancinayay aniga oo og xaqiiqda ayaan iska indhatirayay waayo ma doonayn in aan runta wajaho oo shiishada joojiyo.

Markii aan jaamacadda ka haray waxa aan helay ammin badan oo aan shiishada ku dhuuqo goobaha shiishada lagu cabbana in badan fadhiyo.

Waxa aan bilaabay in aan habeen walba tago maqaaxida shiishada ilaa goor dambana aan fadhiga ku gaaro waxaaba dhici jirtay ilaa laga xiro maqaaxida in aan fadhiyo oo saaxiibbaday la caweeyo.

Habeenkii oo dhan halkaas ayaan ku cawaynnaa annaga oo cayaaraynna turub, laadhuu ama dubnad. Markii saddexda ama afarta habeennimo ay tahay ayaan xaafadaha kala aadnaa.

Marka aan guriga tago hurdo ayaan ugu jiidaa ilaa harka laga laga gaarayo. Habeennada qaar buug ayaan akhriyaa inta hurdo iga qabanayso ama ka gam'ayo habeennada qaarna aan sariirta tagaba horay ayaan ka seexdaa oo ilaa duhurkii ayaan jiifaa ka dib na inta aan biyo isku sayriyo oo dharka shaqada gashado ayaan gaarigayga furaha ku roгаа oo toos u abbaaraa tan iigu dhow maqaayadaha Maraykanka laga leeyahay ee cuntooyinka fudud diyaariya, McDonald's, KFC (Kentucky Fried Chicken) iyo Hungry Jack's oo ah laanta Australia ay ku leedahay maqaayadda caanka ah ee Burger King oo ayana Maraykan ah. Qaybta "drive through" – ga ayaa abbaaraa oo codbaahiyaha ayaan ka codsada waxa aan rabo.

Marka waxii aan dalbaday la i siinaya shaqada ayaan toos u aadaa cuntada inta aan sii socdo ayaan cunaa maxaa yeelay ma aanan haysan waqti aan cuntada si deggan ugu cuno waayo hurdada ayaan ku daahay.

Dan kama lihi cuntada aan cunayo in ay xalaal tahay iyo in ay xaaraan tahay, in ay caafimaafkayga u roon tahay iyo in ay u daran tahay kaliya waxa aan iska ilaaliyaa in aan hilib doofaar la iigu darin, waayo doofaarka asaga aayad qur'aan ah ayaa Eebbe ku xaaraantimeeyay cunista hilibkiisa.

Waan ogahay in maqaayadahaan aan ka cunteeyo qaarkood doofaarka iibiyaan balse anigu 'chicken burger' un baan ka gataa. Maxaa iga galay haddii ay doofaar qalaan iyo haddii ay ey kalaankalaan ayaan

nabdiga iska iraaahdaa mar walba oo aan xasuusto in aan wax ka cunayo maqaayad hilib doofaar iibisa.

Hilibka doofaarka si dareen leh ayaan isaga ilaaliyaa, sida aan isaga ilaaliyo cabbidda khamriga iyo ciyaarista khamaarka, balse hawlyarida maqaayad ahaan dhawr daqiiqadood cuntada kugu siinaysa iyo dhadhanka cuntadooda oo la qabatimo ayaa igu jujubayey in aanan maqaayad Muslimiin leeyihiin aadin.

Waxa kale oo igu sanduleeynayey waa tiro yarida maqaayadaha Muslimiintu leeyihiin ee magaalada ku yaalla iyo cunta xumadooda qaaligu u dheer yahay.

Lacagta aad maqaaxi Muslim kaga qadaysid saddex jeer ayaad uga qadayn kartaa maqaayadaha Maraykanka ee cuntooyinka fudud. Aqoondarrada iga haysata cunto karinta ayaa ayana ah waxyaabaha keenaya in aan maqaayadaha Maraykanka rukun u noqdo, oo sida badi ragga Soomaaliyeed ka siman yihiin waligayba la i ma barin sida cuntada loo kariyo anigu na isku ma hawlin.

Intii aanan dibadjoogga noqon noloshaydaba afar (4) guri oo qur ah ayaan ku soo qaatay: gurigii hooyaday ee aan ku dhashay, guriga habaryartay hooyo ka yar, guriga habaryartay labaad iyo gurigii aniga iyo xaaskaygi aan yagleelnay.

Dhammaan guryahaas waxa aan ugu noolaa sidii midkii hooyaday ee aan ku dhashay ee sidii boqorka wax walba la ii samayn. Iska dhaaf wax kale'e xataa weelka aan cuntada ku cuno inta la iga qaado ayaa la dhaqi jiray

markaan cuntada cunana biyo faraxal ah iyo istiraasho ayaa la ii keeni jiray.

Intaas oo dhan waxa ii samayn jiray gabdhaha i la dhashay, kuwa habaryarahay dhaleen, kuwa abtiyaashay dhaleen, kuwa kale oo xigaalka ah, iyo xaaskaygi (abaa baan uga hayaa dhammaantood).

Xiriirkii ugu dhowaa ee aniga iyo jikada na dhexmaray waxa uu ahaa marmar aan aroortii la fariisan jiray gabar habaryartay ah oo canjeelo dubaysa oo aan canjeelada birtaawaha uga qaadi jiray ama inta aan agfariisto u sheekayn jiray inta ay canjeelada dubayso.

Dharka asaga waxaa inoo dhaqi jirtay inoo na feerayn/kaawayn jirtay gabar adeegto ah marka ay maqan tahay na gabdhaheenna ayaa hawashaas qaban jiray.

Runtii, hadda marka aad dhaqankaas soo xasuusto waxa aan dareemaa yaxyax waayo dhaqanka ah in wiilasha cuntada loo kariyo, loo guro, marka ay cunaan alaabta ay cuntada ku cuneen loo dhaqo, faraxal iyo afmaris fadhigooda loogu keeno. In dharka loo dhaqo, loo feereeyo loona laalaabo oo armaajada loogu rido ma ahan dhaqan hagaagsan.

Waxa se ka sii darani waa dadka hawshaas oo dhan qabanayaa aysan ahayn shaqaale lacag la siiyo ee ay yihiin gabdhihii wiilasha la dhashay laga na yaabo in ay da'ahaan ka yar yihiin awood ahaanna ka tabaryar yihiin. Waa dhaqan foolxun in hawshaha guryaha gabdhaha aan

la la qaban waliba gabdhaha loo arko ayaga xaq iyo waajib loogu leeyahay in ay ragga u adeegaan. In badan oo dalka ka mid ahna ayba dhacdo in gabdhaha loo diido waxbarashada iyo horumarka si ay adeegto guri u noqoto.

Shiishadii Oo Aan Guriga Soo Dhigtay

Sannadkii 2015 iyo kala barka 2016kii oo dhan markii aan maqaaxida rukunka joogtada ka ahaa ayaan dareemay culays dhaqaale. Waxaa dhammaaday kaydii akoonkayga ku jiray ka dib na waxa aan dareemay busaarad joogto ah iyo in aan toddobaad walba lacag la'aan noqdo inta aan la gaarin toddobaadka xiga ee mushaarku soo dhacayo.

Waxaa ciriiri galay biilkii aan ilmahayga iyo waalidkay u diri jiray oo waxa aan arkaa mar walba ayada oo xawaaladluhu baaqi igu yeesho.

Sidaa oo kale sannadkii labaad ayaan ka baaqday socdaalkii aan reerkayga ugu tagi lahaa. Waxa aan bilaabay in aan saacado dheeraad ah shaqeeyo si aan u kordhiyo dhaqaalaha i soo galaya, balse waxba waa iska kay beddali waaye.

Intaas ka dib markii aan arkay in xaaladdu igu sii adkaanayso ayaan go'aansaday in aan shiishada guriga ku shito intii aan maqaayad aadi lahaa. Sababta aan sidaas u sameeyay waxa ay ahayd si aan lacag u kaydiyo dhaqaalihii badnaa ee iiga bixi jirayna u baajiyo.

Kiilo shiisho ah iyo qalabkii lagu cabbayay ayaan guriga soo dhigtay. Intii aan habeen walba \$20+\$10 cabitaan ah bixin lahaa maan kiilo guriga soo dhigto oo \$20 ka doolar ee aan halka madax ka bixin jiray 4 madax ka samaysto? Taas macneheedi waa in aan asbuucii \$60 kaydiyo. Balse taasi waxba ka ma suurta galin. Toddobaad ka dib waxaa aan bilaabay in aan maqaayaddiina tago oo ka soo shiisheeyo gurigana marka aan imaadana shito. Halkii aan markii hore hal ama labo dhalo ka cabbi jiray hadda guriga kaliya aan labo ama saddex ku cabbaa maqaaxidana waan tagaa wali. Taas oo ah in aan lacag dheeraad bixinayo halkii aan wax beeqaami is lahaa.

Sidaas ayaan labo sannadood oo kale maqaaxidii ku sii saarnaa habeen walba ugu yaraan \$30 uga soo tagayay.

Shiishadu Balwado Kale Ayay Dabada Ku Wadataa

Dadka leh balwadda shiishada waxa ay halis ugu jiraan in ay yeeshaan balwado kale sida cabista sigaarka iyo cunista qaadka sababtuna waa in meel walba oo shiisho lagu cabbo sigaar iyo qaadna lagu isticmaalo.

Waxaa dhacdana in qofka qaadna cuna sigaarkana cabba uu shiishadana ku daro ama kan sigaarka cabbaa uu shiishadana ku kabo marmar ama se uu ba toos u cabbo.

Sidoo kale qofka sigaarka cabba marka uu sigaar waayo haddii uu shiisho helo ayada ayuu cabbaa kan shiishada

cabbaana haddii uu shiishada waayo sigaarka ayuu ku sii meelgaaraa.

Aniga dhawr goor oo aan shiisho waayay sida, lacag la'aan ama shiishada qudheeda oo la waayay awgeed waxa aan ku dhuftay dhawr xabbo oo sigaar ah si aan xaraaradda shiishada isaga jabiyo. Sidoo kale dhawr goor ayay sabab u noqotay in aan qayilo. Balse marnaba sida aan shiishada u qabatimay sigaarka iyo qaadka u ma qabatimin u ma na dhawaan. Sigaarka asaga sidiisaba waa uu ii dhadhami waayay sidaas darteed ayaan ugu horraynba ka fogaaday cabistiisa.

Si kastaba ha ahaatee waxaa xaqiiqo ah in hal balwad oo aad yeelato ay kuu horseedi karto ku darisiga iyo la qabsiga balwadaha kale, sida tan hore sibiqda kuugu gashayna ay kuwa kale kuugu gali karaan.

Dhibaatooyina Dhaqaalaxumo Ee Shiishadu Ii Horseedday

Sida aan qoraalladii hore ku xusay sannadihii hore ee aan Australia joogay shiishadana aanan cabbi jirin waxa aan sameeyay horumar dhaqaale. Muddo gaaban ayaan hooyaday (AHN) guri ugu dhisay aniguna aan boosas dhawr ah Muqdisho ka iibsaday.

Intaas waxaa dheeraa lacago badan oo kale aan qoyskaga iyo walaalahay ku taageeray sida dukaan aan u furay xaaskayga iyo lacag aan walaalahay siisay si ay ugu shaqaystaan.

2014 ka dib waxaas oo dhani meel ay ka baxeen waa la waayay ayada oo waliba dakhliga i soo galayay uu sii kordhay saacadaha aan shaqeeyana sii bateen ayaa haddana aanan horumar dhaqaale samayn.

Iskadhaaf in aan wax soo saar sameeye'e lafahaygi ayaan sii cunay. Aniga oo aan socdaal galin, aniga oo aan boos iibsan ganacsina samayn haddana ka bilow 2014 dabayaaqadiisi ilaa dhammaadkii 2018 akoonkayga eber buu ahaa shilin uusan jirin.

Afartaas sannadood lacagta aan shaqeeyay biilka cidda, iyo kayga iyo baabuur aan toban kun kala baxay ma ahane shilin kale ka ma hayn.

Sababta aan baabuurka u gatay waxa ahayd in aan UBER uga shaqeeyo si aan shiidka uga baxo laakiin waxba ka ma hirgalin. Gadaal ayaan uga sheekayn doonaa sheekada gaarigaas iyo UBER halka ay ku dambeeyeen. Waxaa la yaab lahayd markaas aan baabuurka u gadanayo si aan UBER uga shaqeeyo in aan 6 maalmood oo min 9 saacadood ah shaqayn jiray sano-maalayadeedkii 2017-2018 aan shaqeeyay waxa uu ahaa \$97,000 oo doolarka Australia ah u dhigma \$70,000 oo Maraykan ah.

Lacagtaasi sannad-maalayadeedkaasi markii uu dhammaaday waxba ka ma hayn. Halkee bay aadday? Meel kale ma aadin wixii la biishay ma ahane inta kale shiisho ayaa lagu cabbay. Sida ay taas ku dhacdayna aniga ayaa kaaga sheekaynaya ee ha iga harin.

Markii gabadha xisaabisada ahi ii soo dirtay xisaab-xirka lacagtii aan shaqeyay Juulay 2017 - Juun 2018 waxa aan u qaatay ama u maleeyay in ay qof kale xisaabtiisa si kama' ah iigu soo dirtay. Intaan wacay baan ku iri qof kale xisaab-xirkiis ayaad ii soo dirtay. "Wax yar sug aan fiiriyee," ayay igu tiri. Daqiiqado ka dib na waxa ay ii sheegtay in aysan wax kama' ahi jirin. Waxaan u sheegay in aanan shaqayn \$97,000 oo doollar, laakiin waxa ay ku adkaysatay in aan shaqeyay lacagtaas. Ugu dambayn waxa ay igu qancisay in ay xisaab-xir qoto dheer ii soo dirayso kaas oo ay ku qoran tahay mushaar walba oo labo asbuuc oo walba (forthright) sharikadda aan u shaqeyo akoonkayga ku soo ridday halkaas sano ee Juulaay 2017 - Juun 2018.

Saacado ka dib waxa aan helay xisaab-xirkii dabadeed na qalin iyo waraaq intaan qaatay baan xisaabin ugu dhaqaaqay waxa ayna noqotay \$97,000 oo shilin dheerayn shilinna dhimmanayn.

Dhulka ayaa i la wareegay. Waan aamini waayay in aan lacag intaas dhan shaqeyay haddana aan shilin ka ahayn. Maalintaas saacado badan ayaan kaligay kursi ku fadhiyay oo iswaydiinayay waxa iga gedman. Waligeey wax ma xadin, waligeey wax ma dhagrinn, waligeeyna

balwad aan shiisho ahayn ma yeelan iyo marmar aan jaad taataabtay. Maxaa si ah marka?

Inkasta oo aan maanka ku hayay halka wax iska dhaafsan yihiin in ay tahay balwadda shiishada waliba aan noqday dadka loo yaqaan *heavy smoker* haddana waan ka leexleexday in aan toos farta ugu mudo halka la iga haysto waayo ma doonayn in aan shiishada joojiyo, maxaa yeelay haddii halka la iga haysto aan ayada (shiishada) ku tilmaamo waxa aan dareemayay in ay iga dhigayso dambile, sidaas ayaan uga warwareegay waxa aana eedda saaray biilasha badan ee aan diro taas oo aan run ahayn waayo biilashada aan diro waxa ay ahaayeen boqolkiiba soddon (30%) dakhliga bishii i soo gala.

In aan shaqeeyay \$97,000 oo doollar haddana aanan waxba ka hayn waxa ay caddayn u ahayd mahadhada dhaqaale ee balwadda shiishadu lugaha ii galisay.

Waxaa jiray saddex (3) dhacdo oo igu dhacay shiishadu na sabab u ahayd dhacdooyinkaasi waxa ay sabab u noqdeen in aan joojiyo cabbista shiishada gabi ahaanba. Saddexdaas dhacdo waxaan ugu waqlalay:

- Gaarigii aan shiishada ku cabbay
- Jabkii shiishada
- Koombadii carruurta ee aan jabsaday.

Saddexaas dhacdo waxa ay sabab u noqdeen in aan joojiyo shiishada iyo in aan buuggaan qoro. Waana kuwaan ayaga oo u kala horreeya sida kore.

Gaarigii Aan Shiishada Ku Cabbay

Horay waxa aan u soo sheegay in lacagtii aan shaqeeyay 2017-2018 aanan wax ba ahayn illaa \$10,000 oo aan baabuur ku gatay ma ahane baabuurkana aan u gatay in aan UBER uga shaqeeyo si aan uga baxo ciriirigii dhaqaale ee aan wajahayay. Sidaa kale markaas baabuurka aan gadanayo waxaan shaqayn jiray oo baska wadi jiray 8 ama sagaal saac maalintii, maalmaha Sabtida ama Axaddana waxaaba dhici jirtay in aan shaqeeyo 11 ama 12 saacadood.

Asbuucii marka aan ugu yaraado waxaa akoonkayga ku soo dhici jiray \$1,300 oo doolar marmarna \$1,500 oo doolar oo Australian ah haddana waa i kanaa aan mushaarba mushaar ku sugayo.

Sidaas darteed ayaan go'aansaday in saacadaha aanan shaqaynayn aan UBER wado. Waxa aan soo iibsaday baabuur noociisu yahay KIA CERATO 2013. Lacagta tobanka kun ah ee aan ku soo iibsaday waxa ay ahayd ayuuto aan ku jiray oo aan qaatay. Malaha haddii aanan ayuutada ku jiri lahayna tobankaas kun ma hayeen oo shiishada ayaa ayana dabka saari lahayd.

Gaariga waxa aan soo gatay bishii Maarso 2018. Deseembar 2018 markii la joogay xaalkayga dhaqaale waxba iska ma beddalin waxa aan UBER ka shaqeeyaana waxa ay ahaayeen \$100 ama \$200 asbuucii oo aan shiishada soo dhaafin. Maalmihii koowaadba waan nacay wadidda UBERka sidaas darteed ayaanan uga shaqaynba marmar aan hal ama labo jeer wax qaado

ma ahane. Waxa kale oo iga hortaagnaa in aan saacado badan ka shaqeeyo UBER ama aan marmarsiinyaha ka dhigtay waxa ay ahayd in aan u shaqaynayay Transperth (Gaadiidka Dadwaynaha Perth) oo dawladdu leedahay waxaa jira sharci adag oo ah in darawaliinta basaska iyo tareennadu ay qaataan waqti fasax ah oo labada shaqo (shifts) u shaxeeyo kaas oo ah 10 saacadood.

Taas oo ah marka aad galabta ama caawa shaqada dhammaysid berri ma bilaabi kartid shaqada ilaa aad 10 saacadood ka maqnaatid. Taasi waxa ay shaqaalaha Transperth gaar ahaan darawallada ka xarrimaysay in ay shaqo kale ka shaqeeyaan marka ay ku jiraan xilliga shiftiyada u dhexeeya.

Waaxda gaadiidka dadwaynahana aad ayay ugu fudayd in ay soo qabtaan ama ogaadaan shaqaalaha shaqooyinka kale ka shaqeeya gaar ahaan kuwa UBER ama Tagaasida wada qofkii lagu qabtana shaqada waa laga eryi jiray. Sababahaas iyo aniga oo aan jeclaynba shaqada baabuur wadidda tan aan hayaana (baska) hawl iigu filnayd ayaanan waxba ka soo saarin UBER.

Dhammaadkii 2018 ayaan wiilkaygu igu yiri “aabbe sannadku waa dhammanayaa ee lacagihii iskoolka, dharka iskoolka iyo buugaagta noo diyaari. Marka wiilkaygu sidaas i leeyahay waa dhammaadkii Diseember oo biilashiii cidaha ayaan ka tallamayaa suuragal ma ahayn in aan biilasha iyo lacagaha iskoolka hal mar wada diro. Lacagta iskoolku lama huraan bay ahayd in amminteeda lagu diro waayo? Waxa ay hayd

sannad-dugsiyeed cusub oo ay tahay in si wacan loogu diyaargaroo. Waxa aan go'aansaday in aan baabuurka iibiyo ka dib na lacagta iskoolka bixiyo.

Waxa kale ee aan naftayda ku qanciyay in aan baabuur soo kiraysto ka dib na shaqadii UBER-ka dib u bilaabo. Gaarigii ayaan u geeyay sharikaddii aan horay uga soo iibsaday waxayna iigu qiimeeyeen \$8,000 taas oo macneheedu yahay in aan luminayay \$2,000 lacagtii \$10,000 ahayd ee gaariga horay uga soo bixiyay.

Siddeedii kun ayaan soo qaatay lacagihii iskoolka iyo biilashiina waan ka diray oo wadar ahaan noqday \$1,500. Shantii kun ee soo hartay akoonka ayaan ku shubtay. Lix bilood ka dib akoonka \$3,000 ayaa ku hartay \$3,500 ee kale waxa ay noqotay \$500 aan ku bixiyay kirada baabuurkii aan soo kiraystay ma ahane (oo markaan iskadhaaf wax kale'e kiradiisi UBER aan ka shaqayn waayay) intii kale waxaan u geeyay carabkii maqaayadda shiishada.

Markii aan arkay in lacagtii sii dhammaanayso baabuur la'aanna aan ahay ayaan go'aansaday in saddexdii kun aan baabuur ku soo gato midkii kirada ahaana iska celiyo.

Gaarigaas in aan iibiyo waxaa sababay shiisho lacagtii aan ku iibiyayna saddex meelood hal meel ka badan shiisho ayaan ku cabbay inta kale na shiisho ayaan ku dhuuqi lahaa haddaanana is dabaqaban lahayn.

Jabkii Shiishada

Waa galabnimo sabti ah 26ka Janaayo 2019 oo ah maalinta qaranimada Australia. Laamiyadu waa mashquul, tareennada iyo basaska waxaa buuxdhaafiyay dadka u socda jiinka wabiga Iswaan (Swan) ee bartamaha Perth si ay u daawadaan bulalayrka la ridi doono iyo diyaaradaha dagaalka Australia ee qaalmarogodka ay ku samayn doonaan magaalada dusheeda.

Anigu kuma jiro dadka tareennada buuxdhaafiyay iyo kuwa wabiga jiinkiisa kuraasta dhigtay ee u daawasho tagay qaalmarogodka diyaaradaha F16ka ee ciidanka cirka Australia iyo bulalayrka hawada loo gani doono.

Waxa aan ahay miskiin qaxooti ah dalkana u yimid in uu ka xammaasho. Waxa aanba ahay oo wadaa bas ka mid ah basaska dadweynaha u soo daabbulaya jiinka wabiga Iswaan.

Markii la gaaray waqtigii qadada ee aan halka saac ee nasashada ah gali jiray ayaan go'aansaday in aan xabbad shiisho ah ku soo dhufto. Dabadeed intaan gaarigaygi qaatay ayaan maqaayaddii isku sii daayay. Toban daqiiqo ayay igu qaadatay in aan maqaayaddii shiishada gaaro. Markii aan shiishadii dalbaday 10 daqiiqo ayay qaadatay intii la ii keenayay. Markii la ii keenay halkii saac ee nasashada ahaa waxaa ka hartay 40 daqiiqo oo ay ku jirto 10 daqiiqo oo aan dhibooga (depot) basku yaallo u sii soconayo.

Markii wiilkii Afgaaniga ahaa dhaladii shiishada ahayd ii soo hordhigay ee aan labo jeer jiiday ayaan dareemay

in wax ka khaldan yihiin oo bahashu cabbursan tahay. Intaan wiilkii u wacay ayaan ku iri iga beddal bahashaani ash ma ahane. Intii uu sii socday iyo intii uu soo beddalayay oo ii keenayay 7 daqiiqo ayay noqotay sidaas darteed waxaan haystaa 23 daqiiqo in aan shiishada ku cabbo.

Qofkii shiisho soo cabbay waa uu garanayaa, in 23 daqiiqo in aad shiisho uga bogato suurtagal ma ahan. Aniga oo xanaaqsan oo hadba goorsheegtada eegaya ayaan dhuuqiddii shiishada boobsiiyay bururuq! Bururuq! Qiicadna sanko iyo afka ka sii daayay. Aniga oo ka shallaysan in aan \$30 bixiyay shiishana aanan cabbin ayaan inta istaagay dhaqaaq u holladay balse tubbadii dheerayd ee shiishada ayaan qoobka horay sii surtay markaas baa dhaladii barbar u dhacday oo burburtay dhimbilihii ka faniinayna dad halkaas shiisho ku dhuuqaya kala didiyeen.

Wiilkii Afgaaniga ahaa ee maqaayadda ka shaqaynayay markii uu arkay dhalada jabtay ayuu soo orday asaga oo xanaaqsan igu “brother what have you done, OMG? This bottle is so expensive we just bought yesterday, it cost us \$160.” Aniga oo ka welwelaya in aan shaqada ka daaho ayaan ku yiri “Don’t worry bro, I will pay whatever it cost you, I will see you tonight.”

Halka maqaayaddu ku taal iyo shaqadayda waxaa u dhexeeya waddo tareen iyo samaafare (traffic light) labo waddo oo waawayni isku gooyaan oo aad u buuq badan. Tareenkii ayaa afar daqiiqo igu dhegganaa markii aan dhaafayna waxaa i qabtay oo gaduud igu noqday

samaafarihii oo asna dhawr daqiiqo oo kale i haystay. Waxaadba mooddaa in tareenka iyo samaafaruhu in og yihiin in aan daahsan ahay oo si ku xumayn iyo qashqashaad ah iigu dheeldheelayaan.

Markii samaafarihii cagaar noqday oo ii furmay waxaa ii dhimmanayd labo daqiiqo oo kaliya xiliigii aan shaqada ku noqon lahaa. Si waalli ah ayaan u dhaqaaqay aniga oo xawaare saa'id ah ku xiimay saacadda xawaaraha baabuurkana ku gaarsiiyay 80kmp wax ka yar 20 mirir. Xaawaraha jidka in baabuurtu ku marto loogu talagalay waa 60kmp. Markii aan socday wax ka yar hal daqiiqo ayaan ka war helay qaylada saarenka (serene) boliiska. Muraayadaha seenyaalaha haddii aan eegayba baabuur boliis ah ayaa i caysanaya.

Intaan laamiga gees uga baxay ayaan istaagay. Sarkaal Boliis ah ayaa soo degay ii na sheegay in sababta la ii joojiyay tahay in aan xawaare saa'id ah ku socday (speeding). Waxa aan sarkaalkii u sheegay in aan shaqo ka daahsan ahay kana codsaday in uu deg deg ii fasaxo.

Sarkaalkii waxa uu iga codsaday in aan laysinkayga u dhiibo. Laysinkii ayaan sarkaalkii u dhiibay aniga oo leh "please officer, I am already late for work, I don't want to lose my job." Intii sarkaalkii Boliiska ahaa laysinkayga ku soo baarayay kombiyuuterka gaariga u saaran, waxaa aad ii ruxmayay wadnaha oo waxa aan ka welwelayaa in shaqada la iga eryo waayo dhawr goor oo hore ayaan shaqada ka daahay oo digniino la i siiyay, tii ugu dambaysayna waxa ay ahayd dhawr asbuuc ka hor markii hurdo i la tagtay oo aan hal saac shaqada ka

daahay, ka dib markii aan habeenkii oo dhan shiisho dhuuqid u fadhiyay.

Waxa kale oo aan ka walaacsanaa in dhibcaha laysinku iga dhammaadaan oo aan sidaas shaqada ku waayo.

Dhibcaha laysinku waa 12 dhibcood horay waxaa la iiga qaaday 5 dhibcood galabtana ugu yaraan waxaa la iga la kacayaa 4 dhibcood sidaas darteed waxaa ii haraya 3 dhibcood oo qur ah. Taasina waxa ay khatar galin kartaa shaqadayda waliba waxa ay sababi kartaa in anshax marin la igu sameeyo marka madaxda shaqadu ogaadaan in dhawr goor (speeding) la igu ganaaxay.

Sarkaalkii Boliiska ahaa waxa uu ii jaray \$400 iyo 4 dhibcood oo ganaax ah. Waraaqdii ganaaxa ma ba aanan fiirin ee jeebka intaan gashaday ayaan deg deg u dhaqaaqay.

Habeenkii markii aan shaqadii dhammeeyay ayaan fiiriyay waraaqdii ganaaxa mise 4 dhibcood ayaa laysinkayga laga la kacay, saddex dhibcood oo qur ah ayaa ii hartay taas oo macneheedu yahay in hal mar oo kale haddii la i ganaaxo aan laysinka lumin doono muddo 3 bilood ah, haddii aan laysinka lumiyana shaqada waan lumiyay.

Markii aan shaqada dhammeeyay waxa aan toos u aaday maqaaxidii shiishada waxa aanan dalbaday xabbad shiisho ah ka dib na wiilkii maqaaxida ayaa ii yimid oo raba lacagtii dhaladii jabtay. Wiilka Afgaaniga ee maqaaxida ka shaqeeyaa waxa uu ku adkaystay in aan

bixiyo lacagta dhaladii aan galabta jabiyay, maadaama aan anigu jabiyay dhalada haddii aan diido ama dafiro in aan jabiyayna kaamarada maqaaxida ayaa marqaati ah iyo dadkii maqaayadda joogay. Ma ba aan dafireen oo dhaqankaas ma lihi.

Waxa aan ku calaacalay in aanan \$160 doolar bixin karin laakiin Afgaanigii maqaaxidu waxa uu ku adkaystay in lacagtii dhalada la siiyo.

Waxa aan maqaayadda shiisho ka cabbayay 2 sannadood oo xiriir ah oo habeen walba oo aan imaanayay habeenka ugu yarna waxa aan uga tagayay \$30 taas oo u dhiganta $\$30 \times 365$ habeen= $\$10,950 \times 2$ sano= \$21,900. Saddex sannadood oo kale na waxa aan shiishada ka cabbayay maqaaxi Lubnaani ah laakiin labadii sano ee ugu dambaysay midaan ayaan macmiil u ahaa.

Ninka \$160 doollar ii haysta waa nin aan labadii sannadood ee la soo dhaafay siiyay \$22,000 oo doolar ama ka badan waayo marmar ayaan hal habeen 3 dhalo oo shiisho ah cabbi jiray.

Ugu dambayn waxa aan dhiibay boqol iyo lixdankii (\$160) doollar iyo afartii boqol (\$400) ee ganaaxa ahaa laakiin habeenkaasi waxa uu ii noqday habeen beddalay hab nololeedkaygi oo dhan.

Habeen i dhexmaquuriyay feker dheer iyo xisaabtan. Waxa aan xisaabiyay lacagta aan shiishada ku cabbay 5 sannadood ee aan shiishada cabbayay. Shantaas (5) sannadood hal ama labo habeen ayaanan shiisho cabbin

inta kale habeenka uu ugu yar yahay hal dhalo oo labaatan doollar (\$20) ayaan cabbayay.

Waxa ii dheeraa cabbitaan, shaah ama bun iyo marmar in aan cunto ka cuno maqaaxida shiishada inta aanan shiishada cabbin.

celcelis ahaan waxa aan ku qiyaasay in aan habeen walba maqaaxida shiishada siinayay soddon (\$30) doolar oo Oostareeliyaan doollar ah, taas oo shantii sannadood noqonaysa \$54,750 oo Australian doollar ah oo u dhiganta \$39,500 oo doollar Maraynka ah.

Markii aan xisaabiyay lacagta aan shiishada ku cabbay shantii sannadood ee tagtay wadnaha ayaa i istaagi gaaray. Ku darso oo xaaskaygi iyo ilmahaygu waxa ay degganaayeen guri kiro ah, gudaha Kenya. Kirada aan bishii gurigaas ka bixiyo waa afar boqol (\$400) oo doollar oo Maraynkan ah. Balse xaafadda qoyskaygu deggan yahay qiimaha guryuhu waa afartan kun (\$40,000) oo doollar oo Maraynkan ah.

“Ka warran haddii aan lacagtaas keydsan lahaa? Sow maanta xaaskaygii iyo ilmahayga kama farxiyeen oo guri ugu ma iibiyeen? Sow ilmahaygu guri ay leeyihiin ma ay degganaadeen ma na ay dareemeen in ay leeyihiin aabbe fiican uu guri u iibiyay?”

“Sow kumannaanka doollar ee aan sannad walba kirada ku bixiyo iima baaqateen?” ayaan naftayda waydiiyay. Aniga oo naftayda la sii hadlaya waxaan iri “dhacdo kastaa sabab ayaa ka dambaysa sabab kasta na saamayn

ayay leedahay, ma jirto dhacdo sabab la'aan dhacda, haddii ay jirto sabab qofku wax ku joojiyo tan maanta igu dhacday waa sababtii aan balwadda shiishada ku joojin lahaa.

Habeenkaas waxa aan go'aansaday in aan cabbista shiishada joojiyo balse ma aanan go'aansan goorta ama maalin aan joojin doono laakiin niyad ahaan ayaan ka guntay in aan joojiyo cabbista shiishada. Muddo ayaan sii waday cabbista shiishada aniga oo wali uu iga dhex shidan yahay go'aankii joojinta shiishada ilaa ay i soo martay dhacdadii saddexaad ee igu riixday joojinta cabbista shiishada.

Koombadii Carruurta Ee Aan Jabsaday

Horraantii sannadkas 2019 waxa aan degganaa guriga walaashay oo ayada iyo qoyskeedu ay socdaal uga maqnaayeen. Guriga waxaa yaallay koombo (gasac) lacagaha shilimaanta (coins) lagu guro taas oo maalmaha ciidaha inta la jabiyo carruurta lagu ciidsiin jiray. Shilimaan kaliya gasaca kuma jirin ee lacago waraaqo doollar ah oo u dhexeeya \$5 ilaa \$50 ayaa lagu guri jiray aniga qudhayda marar badan oo qoyska soo booqday iyo intaan degganaaba waxa aan koombada ku guray lacago doollar sida \$10, \$20 ama \$50.

Habeen ayaa aniga oo shiid ah oo jeebku i maranyahay xaraaradda shiishaduna aad ii hayso shaqada soo dhammeeyay helistii mushaarkana labo maalmood ayaa iiga dhimman.

Markii aan guriga imid ayaan jikada galay si aan ismaris (sandwich) casho ah u samaysto. Intii aan ismariska diyaarsanayay ayaa indhahaygu qabteen gasicii oo jikada ku yaallay markaas baan go'aansaday in aan gasaca jabiyo lacag ku jirtana isticmaalo (shiisho ku soo cabbo) marka mushaarku ii soo dhacana intaan gasac cusub soo iibiyo lacagta dib ugu celiyo. Intaan jabiyay ayaan lacagtii ku jirtay tiriyay waxayna noqotay \$267. Intaan lacagtii jeebka gashaday ayaan maqaayaddii shiishada toos u abbaaray.

Markaan guriga ku soo noqday ayaan dib xasuustay falkii waalida ahaa ee aan caawa ku dhiiqsaday, Hayaay! Alle hayaay! Maxaan sameeyay? Maxaa koombada carruurta iigeeyay? Ma caawa ayaan markii ugu horraysay tuug noqday? Alle caawa tuug baan noqdayeey! Ayaan naftaydu ku calaacashay.

Aroortii markii aan hurdada ka toosay ayaan inta gasicii aan xalay jabiyay qaatay suuqa aaday oo soo iibiyay gasac la mid ah midkii aan jabsaday si aan walaashay iyo carruurta aan abtiga u ahay u garan isbeddalka ku dhacay koombadii guriga u taallay ee aan ka jabsaday. Markii aan mushaarka helayna lacagtii koombadii aan jabsaday ka xaday ayaan ku shubay. Sidaas ayaana aan uga badbaaday in walaashay iyo carruurteedu ogaadaan tuuganimadii aan ku kacay, inkasta oo ay maqnaayeen.

Runtii aad baan uga qoomameeyay falkaas fooshaxumaa ee aan ku kacay maalintaas laga bilaabana waxaan is tusiyay in aan dhabbo qalloocan ku socdo haddii aanan is dabaqabanna aan lumin doono magacayga iyo

milgahayga aanan noqon doono qof nolosha ku fashilmay oo guuldareystay.

Maalintaas ayaan go'aansaday in aan joojiyo shiisha cabbista gabi ahaanba. Waxa aan tiriyay dhibaatooyinka shiisho cabbistu ii horseeday oo kala ah: busaarad jooqto ah iyo tabac la'aan; kahasho iyo wahsi iga reebay waxbarashadaydi jaamacadda; iyo in ay iga weecisay yoolkaygi aan nolosha ka lahaa.

Ka hor intii aanan shiisha cabbista bilaabin yoolkaygu waxa uu ahaa: 1) in guryo ka dhisto boosaskii aan Muqdisho ka iibsaday, 2) in aan jaamacadda galo oo dhammeeyo, 3) iyo in aan buugaag qoro oo qoraa noqdo.

Bartamihii 2019 saddexdaas qorshe labo ka mid ah waan ku guuldarraystay, guryihii ma dhisin jaamcaddii na ma dhammayn, balse qorshihii saddexaad qayb ahaan waan fuliyay oo bartamihii isla sannadkaas waxaa soo baxay oo la daabacay buuggaygi koowaad "*WAAYYYYII WARSAME*" kaas oo aan qoray dabayaaqadii sannadkii 2018. Balse wali waxaan dareemayay in qorista hal buug oo kali ah yoolkayga qoraanimu ka ballaarnaa.

Yeelkeed'e waxa aan dareesanaa in haddii aan shiisha cabbista sii wado aan wax qoristana gabi doono oo aanan wax dambe qori doonin, markaana aan noqon doono ruux nolosha ku guuldarraystay. Sidaas darteed ayaan guntaday in aan shiisha cabbista joojiyo fadhigana ka kaco oo himiladayda iyo higsigayga nolosha raacdeeyo.

Habeenkii dhacdada koombadu i qabsatay habeenkii ku xigay barqaddii ka dambaysay ayaan hurdada ka toosay

aniga oo xalay soo cabbay labo madax oo shiisho ah, inkasta oo aan shalay go'aansaday in aan shiisho cabbista joojiyo haddana xalay markii aan shaqada soo dhammeeyay maqaaxidii Carabka ayaan horay u soo maray. Markii aan guriga u soo hoyaadayay ayaan ku dhaartay in aanan dib dambe shiisho u cabbi doonin. Subaxaas markii aan toosay waxaa indhahaygu qabteen labo buug oo ka mid ahaa boqollaal buug oo ku rasaysnaa armaajada qolka aan seexdo dhextaal qaarkoodna miiska akhriska si qaab daran u dul tubnaayeen. Labada buug waa "*Aanadii Nageeye iyo Things Fall Apart*" oo ay qoreen Ibraahin-Hawd iyo Chinua Achebe. Markii magaca Ibraahin-Hawd indhahaygu qabteen ayaan xasuustay "*Ninkii Iska Dhintay*."¹¹ Markaas baan aniga oo aamusan iri "ma doonayo in aan noqdo ninkii iska dhintay oo kale." "Haddii waxaas oo buugaag ah aan ka baran waayo joojinta shiisho cabbista maxaan dhaamaa ninkii iska dhintay? Ayaan sii dabadhigay aniga oo weli aamusan.

Mar kale ayaan aniga oo weli aamusan iri "Unoka¹² oo kale na in aan noqdo ma doonayo." Dabadeed aniga oo dhankii buugaagta eegaya ayaan sii hadlay: Naftaydaay

¹¹ "*Ninkii Iska Dhintay*" waa sheeko gaaban oo qoraaga Soomaaliyeed, Ibraahin-Hawd uga sheekaynayo nin Soomaali ah islamarkaana ahaa aqoonyahan ku talaxtagay aqoonta suugaanta dunida balse asagu aan weligii hal sadar qorin, aqoontii uu lahaa iyo hibadiisina asaga oo aan hal tuduc ka reebinna qabri la galay. Waxaa intaa dheer waxa uu aakhiro u hoyaaday asaga oo rumaysan in dawladaha Reer Galbeedka oo idili dhagar u maleegayaan ayaga oo aqoontiisa ka baqaya.

¹² Unoka waa aabbaha Okonkwo oo ah shakhsiyadda ama aktarka sheekada buugga "*Things Fall Apart*" oo ah buug caan baxay. Unoko waa caajislow fulay ah, Matoshe, Matashade iyo Matashiishe ah garaadkiisuna gaarsiinayn in uu kaga fekerro berri.

ma ogtahay in aad ka mug weyn tahay darawal maalintii bas wada habeenkiina shiisha dhuuqa ka dib na seexda?

Ma ogtahay naftaydan yareey in Eebbe isiiyay hibo iyo karti ka baaxad wayn bas wade habeenkii shiisha dhuuqa oo aan dadkiisa iyo naftiisa waxba ku biirin?

Ma ogtahay in aan ka mug wayn ahay maqaayaddaan yar ee Carabka ee aad habeen walba igu dhafrinaysid?

Waydiimahaan iyo kuwii ka horreeyayba waxa ay i siiyeen sababo iyo marmarsiinyo aan shiisha cabbista xarrigga ugu jari karo, waa na ugu jaray Eebbe na waa igu guuleeyay.

Waxa aan dib ugu noqday jaamacaddii shaqadii baskana waan beddalay. Sidaa oo kale waxa aan beddalay saaxiibbadii aan lahaa oo la fariisan jiray inkasta oo aan goyn saaxiibbadaydi hore.

Waxa aan samaystay qorshe-maalmeed, mid toddobaadle ah iyo mid bille ah iyo mid sannadle ah.

Waxa kale oo aan ka baxay busaaraddii. Waxa aad iigu caawiyay jidka cusub ee aad qaaday waa wax akhriska oo ahaa waxa kaliya ee aysan shiishadu iga carqaladayn oo intii aan shiisha cabbista ku dhex jiray wax akhrisku jooqto ayuu ii ahaa oo bishiiba ugu yaraan labo buug ayaan akhrin jiray ilaa haddana akhriyaa.

In aan qaato go'aankaas aan shiisho cabbista cawda ugu jaray waxa ugu waynaa ee igu riixay waxa aan oran

karaa waa higsiga iyo himilada aan naawilayay ku na doonayay nolol iyo martabo ka sarreeya in aan cimrigayga ku dhammaysto darawalnimo. Taasi na waxa ay na tusaysaa awoodda higsiga iyo naawilidda meel sare. Cutubka soo socda waxa aan ku dul hakan doonnaa muhiimadda ay leedahay in qofku yeesho himilo iyo higsiga nololeed ka sarreeya kobta uu markaas joogo. Waayo goobista iyo jirinta nolol ka duwan midda aad markaas haysatid waa sunnaha iyo tadawurka nolosha bini'aadamka.

Hinji Himiladaada

Si aad isbeddal mug leh ugu samaysaysid noloshaada iyo tayadaada qofnimo waxaa laga ma maarmaar ah in aadan ku qancin heerka nololeed iyo tan qofnimo ee aad ku sugan tahay. Marka aad saluugtid heerka nololeed iyo tan qofnimo ee aad ku sugan tahay waxa aad carinaysaa naftaada waxa aadna hurdada ka toosinaysaa dareenkaaga daahsoon isla markaa na waxa aad xantaxantaynaysaa gebiga ku daahan tayadaada halabuurnimo iyo awooddaada gaarka ah ee Eebbe kugu abuuray. Si haddaba aad u hawlgelisid awooddaada daahsoon ee aad hurdada ka toosisay u na beegsatid halka naftu muhanayso waa in aan waxaagu ku ekaan

hadal iyo hammi fadhikudirir ah, ee waa in aad qaaddid tallaabooyin iyo ficillo aad ku raacdaynaysid halka hillaacu kaaga bilig yiri. Tim S. Grover oo ah qoraaga buugga “*Relentless: From Good to Great to Unstoppable*” ayaa laga hayaa “***you can read clever motivational slogans all day and still have no idea how to get where you want to be.***” Haddaba, si aan waxaagu u noqon iska hadal iyo hal-ku-dhigyo maran waa in aad qaaddaa tallaabooyin iyo ficillo kuwaas oo aad ku samaynayso isbeddallo nololeed oo waara. Sida uu buuggiisa “*Awaken the Giant Within*” ku qoray qoraaga Anthony Robbins waxaa jira saddex (3) tallaabo oo uu u bixiyay “*Principles of Lasting Change.*” Tallaabooyinkaas saddexda ahi waxa ay kala yihiin:

- **Kor u qaad oo hinji himiladaada**

Sida uu qabo Anthony Robbins, haddii ay dhab kaa tahay in aad nolashaada isbeddal ku samaysid tallaabada ugu horreysa ee ay tahay in aad qaaddid waa in aad kor u qaaddid oo dhulka ka hinjisid himiladaada oo aadan marnaba ku qancin halka aad joogtid iyo derajada iyo meeqaamka aad bulshada ka joogtid. Tusaale ahaan: haddii aad bas wade tahay, waa in aad saluugtid bas wadenimada aad na ku hammisid derajo iyo meeqaam ka sarreeya bas wadenimo.

- **Beddal xudduudka aaminaaddaada**

Tallaabada labaad ee Anthony Robbins ku la taliniyo kuwa saluugsan heerka nololeed iyo kan qofnimo ee ay ku sugan yihiin waa in aad beddashid xudduudka aaminaaddaada, taas oo ah in aad aammintid oo naftaada ku qancisid in aad u qalantid halka aad joogtid meel ka sarraysa. Waxa aan mar labaad tusaale u soo qaadan karnaa bas wadenimadii aan saluugay. Waa in aad aamintid oo rumaysatid in aad noqon kartid qof ka derajo iyo meeqaam sarreeya bas wade. In aad naftaada ku tartarsiisid ku na qulaamisid in ay ka mug iyo maamuus wayn tahay bas wade maalintii bas cayriya habeenkiina shiisho dhuuqid u fadhiya.

- **Beddal xeeladdaada**

Tallaabada saddexaad ee Anthony Robbins ku la talinayo kuwa isbeddalka nololeed ku riyoonaaya waa in aad beddashid xeeladahaaga oo aad beddashid waxa aad samaysid, sida aad u samaysid iyo goorta aad samaysid, iyo in aad bilowdid samaynta wax aadan horay u samayn jirin joojisidna waxyaabo aad horay u samayn jirtay.

Noloshu Adduunyadu Waa Webi

Ma ogtahay bad iyo wabi

Adigoon dabaal baran

Loo ma ba bareeree?

-Hiba-Nuura

Noloshu adduunyadu waxa ay la mid tahay wabigii Jubba oo cartamaya. Si aad ugu dabaalatid ama dooni ugu kaxaysid wabigaas, waxa aad marka hore u baahan tahay in aad dabaal baratid haddii kale waxaa hubaal ah in aad biyaha cartamaha ku dhimanaysid hilibkaagana yaxaasku ku qadayn doono haddii aan Eebbe kuu bixin qof dabaal yaqaan oo biyaha kaa soo dhiga. Taasi waxa ay la macne tahay, si aad adduunyada ugu noolaatid nolol macne leh waa in aad barataa xirfad iyo tab aad uga badbaaddid daadadka adduunyada. Xirfad un in aad baratid, taas oo aad jeceshahay qabashadeeda ku na fiican tahay qabashadeeda oo aad hibo u leedahay. Anthony Robbins oo ah qoraaga buugga “Awaken the Giant Within” waxa uu yiri ***“noloshu waa wabi oo kale, dadka badankiisu se waxa ay wabiga isku tuuraan ayaga oo aan runtii ogayn halka ay uga baxayaan,”*** (=life is like a river, and most people jump on the river of life without ever really deciding where they want to end up).

Robbins waxa kale oo uu inoo sheegay in dadka wabiga (noloshu) isku tuura ayaga oo aan ka fiirsan ay ugu dambayn baraarugaan goor xeer iyo fandhaal kala dhaceen oo ay is arkaan ayaga oo mawjadaha wabigu sitaan. Mawjaha waxa uu la jeedaa mushkiladaha iyo cabsida noloshu adduunyada. Dabadeed waxa ay iska

raacaan halka biyuhu u socdaan, ayuu yiri. Halkaan waxa uu u la jeedaa dadka kale, oo waxa uu leeyahay qofku gurdan raac ayaa uu noqdaa oo waxa uu raacaa dad kale oo uusan aqoon halka ay u socdaan. Sida Anthony Robbins qabo ugu dambayn qofkaas dabaal la'aanta wabiga isku tuuray waxa uu ku dambeeyaa gunta hoose ee wabigayada hoos qulqula buuraha biyuhu ka qulqulaan ee Niagara Falls oo ku yaalla Maraykanka. Markaanna waxa uu ka wadaa “dhimashada”.

Dulucda sheekadaani waa muhiimadda ay leedahay in aad baratid tab iyo xirfad aad adduunka ku joogtid; iyo higsii iyo himillo aad tiigsanaysid yoolashii aad ku gaari lahayd na kuu jeexan yihiin si aadan u noqon gurdan raac hadba u kaca halka loo badan yahay.

Iska Falcelin Iyo Isxisaabin

Nabigeenni Muxammad laga wariyay in uu yiri
“Maalinta Qiyaame qofna Alle hortiiisa ka ma dhaqaaqi
doono isaga aan oo ka warcelin weydiimood oo kala ah:

- *Cimrigii Alle siiyay halka uu ku bixiyay*
- *Dhallinyaranimadiisi halka uu ku bixiyay*
- *Maalinkii sida uu ku kasbaday*
- *Maalinkii halka uu ku bixiyay*
- *aqoontii uu bartay waxa uu ku sameeyay.*

(Tarmiidi ayaa soo wariyey)

Saxaabigii Cumar Bin Khadaab (Khaliifkii 2aad ee
Muslimiinta) Eebbe ha ka raalli noqdee ayaa laga hayaa
“*Naftaada xisaabi inta aan la xisaabin, camalkaaga na
miisaan inta aan la miisaamin.*”

Waxa kale oo jira xadiis Nabigeenna laga wariyey oo
Nabigeennu noogu sheegay: *Diric ama nin karmeedku
waa ninka naftiisa xisaabiya, u na talo dhigta maalinta
dambe (qiyaamaha) doqonka iyo danlaawuhuna waa
midka hawadiisa iyo damaca fidnaysan raaca.*

Xisaabinta nafsadda iyo iska falcelintu waa tiir wayn oo
ka mid ah tiirarka horumarka qofka. Isxisaabintu iyo iska
falcelintu waa in aad waydiimo dul saartid xaaladda aad
ku sugan tahay, halka aad ka timid iyo halka aad u
socotid. Ma ku socotaa jidkii sugnaa ee aad ku gaaraysay
guusha adduunka iyo tan dambe?

Yoolasha aad dhigatay ma yihiin yoolal kugu hagaya halka aad higsanaysid? Ma ku socotaa jidkii ku gaynayay haleelidda ujeeddadii noloshaada? Mise waxa aad gudaysaa haloosin qaldan oo qof habow ah ayaad tahay? Si aad goor iyo ayaanba ugu joogtid waddada quman ah ee kugu hagaysa higsigaaga waxaa laga maarmaan ah in aad noqotid qof isxaabiya oo iska falceliya.

Sidaa oo kale isxisaabinta iyo iska facelintu waxa ay ka mid yihiin waxyaabaha aad ku baran karto iska adkaanshaha balse waa marka aad noqotid qof is xisaabiya iyo oo iska facelinaya habeen walba marka uu gurigiisa tago oo dib ugu noqdo waxa uu soo sameeyay maanta, wixii toddobaadkaan sameeyay iyo wixii uu bishaan sameeyay. Ma ahaayeen kuwo ku jaan go'an yoolashaadi iyo higsigaagi?

Sida ugu wacan ee aad isku xisaabin karto iska ga na falcelin karto waa in aad habeen walba qortid waxyaabihii maalintaas aad samaysay, fikradihii kugu soo dhacay, go'aannadii aad gaartay, caaddifaddaada, laablakacaaga iyo iwm. Waayo, marka aad sidaas samaysid waxa aad helaysaa muraayad ama billadaye aad iska daawatid oo aad ka aragtid gefafkaaga iyo toosnaantaada taas oo kuu fududaynaysa in aad mar walba dib u sixid isku samaysid.

Qorista isxisaabintaada iyo iska falcelintaadu waxa kale oo kuu noqonayaan kayd xasuus qor ah oo dib wax kaa tari doona.

Qoraaga Soomaaliyeed isla markaana ah dhakhtarka, Dr. Saadiq Eenow ayaa qoray qormo aqooneysan oo ku saabsan waxa iska falcelintu tahay u una ugu magacdaray “*there is no adult in the room.*” Waxa aanan jeclaystay in aan qormada Diktoorka halkaan idin kula wadaago, waa na tan:

There Is No Adult in The Room

“Dibloomaasi shisheeye ah ayaa hadda ka hor wuxuu yiri:
There is no adult in the room.

Sida xeerka noloshu yahay falcelisyada (Reflexes) aadamigu uu kaga warcelinnada farriimaha noloshau waxa ay ka mid yihiin miisaanka lagu qiimeeyo qofka baaluqnimadiisa iyo caafimaadkiisa. Falcelisyadaas ayaa waxa ay isugu jiraan kuwo ku dhaca doonistayada (Voluntary Reflexes) iyo kuwo ka madaxbannaan doonistayada (Involuntary Reflexes).

Mid ay tahayba waxaa falalkaas ku dhaca isbeddel iyaga oo la jaanqaadaya waayaha qofka iyo waayo aragnimada nololeed ee uu helo. Dhaqdhaqaaqyadaas qaarkood waxa ay u dhacaan si dabiici ah, iyaga oo ka mid ah firfircoonida nolol-maalmeedka qofka. Qaarkoodna waxaa lagaga falceliyaa ogaallada xambaarsan farriimaha kediska ah.

Arrin xiiso leh ayaa waxa ay tahay ilmahu markii ay dhashaan falceliska ay kaga jawaabayaan cimilada ku hareereysan waa eber. Dareennada ogaalka gudbiya ee ku rakiban gebi-ahaantood waa curyaan.

Indhahooda oo furan ayaysan waxba arkin, iyaga oo soo jeeda ayaysan waxba maqlin. Iyada oo xaaladdooda ay caynkaas tahay ayaa waxaa jira falcelisyo kooban oo xubnahooda dareenka ay ka nool yihiin. Falcelisyadaas oo tiro lix ah, ayaa takhaatiirtu waxay ku ogaadaan caafimaadka ilmaha cusub ee dhasha.

Waxaa ka mid ah falceliska nuugista oo markii afka loo geliyo naaska hooyada, wuxuu bilaabayaa in uu nuugo. Cunuggii laga waayo falceliskaas takhaatiirtu waa u baqaan in uu xanuunsan yahay.

Laga bilaabo xilligaas ilmaha waxaa u bilaabanaya nolol ay falcelisyadii ka soo kacayaan eber. Waxay ku bilaabanayaan nolol ku tilmaaman anaaniyad heerkii ugu sarreeyey. Wax aanan isaga ahayn ma aqoonsana. Haddii uu gaajoodo waa oynayaa, haddii uu dhaxamoodo waa oynayaa, haddii uu culeys dareemo, haddii uu xanuunsado, xataa markii ay hurdo qabato waa oynayaa oo wuxuu rabaa in la seexiyo.

Mar walba wuxuu doonayaa in loo adeego ilaa uu qanco. Maadaama hooyadu ay tahay qofka ugu badan oo agjooga, isla markaas uu hiillada ka helo, dareenkiisu wuxuu baranayaa hooyo. Wixii hooyo dhibaya waa uu la dhibtoonayaa. Markii ay qososho waa uu la qoslayaa.

Si qunyar socod ah oo kala danbaysa oo da'diisa la xiriirta ayuu u fahmayaa in ay jiraan aabbe, walaalo, qaraabo, ehelo, deris, saaxiibbo iyo jaal. Dabadeed wuxuu u gudbayaa in uu u doodo gurigiisii, degaankiisii,

xaafaddiisii, gobolkiisii iyo dalkiisi iyada oo taas qudheedu ay da'diisa iyo fahamkiisa la xiriirto.

Baaluqnimada middeeda ugu sareysa waa qofka oo u dooda aadamiga kana tallaabsada tilmaamaha aadamigu ku kala duwan yahay. Haddaba dadku maadaama ayan isku garaad ahayn, garaadkuna waa mid u dhalasho ah iyo mid kasbasha ah. Kala duwanaanshahaas garaadka ayaa wuxuu sabab u noqdaa in dhallaanadii ay kor u la kacday sallaankii da'da, in koox waliba koritaanka falceliskoodu uu meel ku joogsado.

Waxaa jira kuwo ay kaga joogsatay anaaniyaddii caruurnimada oo naftooda cid aanan ahayn aanan aqoon. Kuwaa qoyskii ku haray, kuwaa qaraabadii ku haray, kuwo ayaa qabiilkii ku haray.

Dadkaasi ayaanan midkoodna uusan weli qaangaar noqon. Iyagu waxay ka dhigan yihiin macnaha ooraahdii uu ninku yiri: "There is no adult in the room."

-Dr. Saadiq Eenow

Dr. Eenow qormadaan waxa uu ku daabacay boggiisa Facebook.

Maskaxdaada Adeegso: *Qisada Ben Carson*

Sheekada Ben Carson waxa aan qoray bishii Janaayo ee 2020 waxa aanan ku soo saaray kuna soo bandhigey mareegta Laashin.com. Hubaal waa sheeko nagu baraarujinaysa qiimaha iyo waxtarka akhriska iyo sida ay laga ma maarmaan u tahay in aan ubadkeenna ku barbaarinno akhriska.

Waxaan akhriyay buugga YOU HAVE A BRAIN: A TEEN'S GUIDE TO T.H.I.N.K.B.I.G. ee uu qoray Ben Carson. Waxaa la qoray Gregg Lewis iyo Deborah Lewis.

Inta aanan buugga iyo sheekada ku qoran faallayn aan wax yar kaaga sheego WAA KUMA BEN CARSON? Ben Carson oo ah (ahaa) Xoghayaha Guryeynta iyo Horumarinta magaaloyinka ee Xukuumadda Donald Trump waxa uu gu'gii 1951 ku dhashay magaalada Detroit, Michigan, U.S.A. Waxa uu ka mid ahaa raggii 2016 u tartamay madaxweynimada Maraykanka asaga oo ka socday xisbiga Jamhuuriga oo ugu dambaynta Trump u xulay in uu la tartamo Hillary Clinton.

Mr. Carson inta uusan siyaasadda ku biirin waxa uu ahaa dakhtar ku takhasusay qalliinka maskaxda asaga oo ka mid ahaa dhakhaatiirta ugu caansan dalka Maraykanka. Waxa uu ku guulaystay qalliinno maskaxeed oo halis ah, sida mataano madaxa isaga dhagganaa oo uu kala

gooyay, qof maskaxdiisa uu bar jaray haddana caafimaaday.

Waxa uu ku guulaystay abaalmarinno badan sida CNN iyo Time megazine oo u aqoonsaday mid ka mid ah 20ka Dakhtar iyo Saynisyahan ee Maraykanka.

Sidaa si la mid ah Maktabadda Koongareeska ayaa u aqoonsatay in uu ka mid yahay 89ka Halyey ee Nool (Living Legends), 2001. Sidoo kale 2008 waxaa lagu maamuusay Presidential Medal of Freedom oo ah tan ugu sarraysa Maraykanka ee qof aan ciidan ahayn la siiyo.

Ben Carson waxaa laga sameeyay film caan noqday (2009) kaas oo lagu magacaabo *Gifted Hands: The Ben Carson Story*. Sidoo kale muddo 29 sannadood ah ayuu ahaa Agaasimaha qaybta *Pediatric Neurosurgery ee Johns Hopkins Hospital, Maryland*. Intaas waxaa u dheer in Carson yahay qoraa qoray maqaallo caafimaad oo 100 dhaafaya iyo buugaag farabadan. Hadda akhristow ninka heerkaas nolosha, magaca iyo maamuuska ka gaaray nolol sidee ah ayuu ku soo barbaaray? Yaraantiisi sidee buu waxbarashada ku ahaa? Qoyskiisu qoys qaabkee ah ayay ahaayeen? Sidee buu ku gaaray heerka uu gaaray? Maxaa u sabab u ahaa in uu noqdo dakhtar aqoontiisa cid walba la yaabto? Intaas oo dhan waxa aan ka helaynnaa buuggiisa **YOU HAVE A BRAIN**.

Ben Carson waxa uu ka dhashay qoys Afrikaan Ameerikaan ah aadna sabool u ahaa. Carson waalidkiis

waxa ay kala tageen (is fureen) asaga oo 8 jir ah. Sida uu buugga ku qoray waxa uu yiri “markii aan yaraa aad bay iigu adkayd in aan sugo inta aabbahay guriga imaanayo galabtii. Iridda guriga ayaan fariisan jiray markaas ayaan halkaas aabbe ku sugi jiray. Markaan arko asaga oo soo socda waan ku ordi jiray markaas ayuu inta kor ii qaado oo laabta i geliyo ii soo qaadi jiray.” Maalin ayaa hooyo inoo wacday aniga iyo walaalkay iga wayn, Curtis nagu tiri “Wiilalow aabbihiin guriga waa uu ka tagay ma na ku soo noqon doono.” Aniga oo ilmaynaya ayaan hooyo ka tuugay in ay ii faahfaahiso sababta. Waxaan hooyo ka baryay in ay aabbe soo celiso. Balse ugu dambayn waxa ay noo sheegtay in aabbeheen wax xil leh sameeyay. Naag kale iyo carruur ayaa u qarsanaa oo ahaa qoys meel u deggan. Markii hooyo ogaatay in uu naag kale qabo waxa ay ku dhaaratay in aysan wada joogayn. Ka dib dharkiisa ayuu bacmadow ku gurtay. Sidoo kale aabbe waxa uu qaatay lacag yar oo hooyadey muddo kaydinarsay.

Ben Carson waxa uu ka sheekeeyay sidii ay nolosha qoysku noqotay ka dib tagistii aabbihiis waxa uu na yiri: Sidoo kale aabbe waxa uu joojiyay biilkii uu na siin jiray. Waxaa isku soo haray hooyaday iyo gurigeenna aadka yaraa, lacag la’aan ay la socoto shaqo la’aan. Waxaa intaas ka darnaa hooyaday weligeed ma shaqayn ma na lahayn wax xirfad ah oo ay ku shaqaynsan kartay, waxbarashada fasalka 3aad ka kor ma gaarin. Kaliya xirfadda ay lahayd waxa ahayd hooyo guri joog ah.

Si kasta ha ahaato’ e waxa dhexda u xiratay sidii labadeeda wiil u korin lahayd. Waxa ay bilowday in ay

ka shaqayso guriyaha dadka ladan (hantida leh) oo ay guryohooda nadiifiso carruurtoodana u qubayso cuntana u kariso. Maalmo badan ayay subax hore kallahday aysanna dib u soo noqon ilaa habeenkii xilli aan aniga iyo Curtis seexannay. Marmar ayaanan 3 ilaa 4 beri hooyo arki jirin.”

Ben Carson waa uu sii hadlay waxa uu na yiri: si walba oo hooyo si adag ugu shaqaysay haddana waxa ay ogaatay in ay dhibaato dhaqaale oo baahsan wajahayso aysanna sida hadda xaalku yahay isku bixin karin ilaa ay hesho caawimaad kale maahan'e waayo marar badan ayay la dib dhacday lacagtii moorgayjka (mortgage) guriga aan deggannahay, marka waxa ay ka cabsatay in aan luminno gurigeenna yarka ah sidaas darteed ayay waxa ay samaysay qorshe kale. Qoys kale ayay ka kiraysay gurigeenni si ay uga hesho lacagtii moorgayjka.

Ka dib waxa ay aqbashay casumaad ay ka heshay walaasheed wayn oo ah in aan la degno inta ay hooyo dhaqaale ahaan soo kabsanayso. Sidaas ayaan ugu guurnay magaalada Boston u la na degnay habaryar.

Labo sano ka dib markii xaalkii dhaqaale ee hooyo roonaaday ayaan dib ugu soo noqonay Detroit balse hooyo weli waxa ay sii wadday in ay gurigeenni kirayso annaguna aan mid yar kirayysanno.

Ben Carson iyo qoyskiisu markii ay Detroit ku soo noqdeen waxa uu dib ugu noqday iskoolkii, waxa uu ahaa fasalka 5aad.

Carson waxa uu ahaa mid waxbarashadu aad ugu adag tahay fahamkiisuna aad u liito ilaa ardayda iskoolku ku naynaasaan damiinka fasalka iyo qofka ugu damiinsan adduunka oo dhan. Carson waxa uu yiri “Inkasta oo tilmaantaas damiinnimada ee ardaydu iigu yeeri jireen ay aad qalbiga ii xanuunjin jirtay haddana ka ma aanan dagaallami jirin waayo ma aanan hayn wax aan ku beeniyo maxaa yeelay maaddo walba oo iskoolka lagu dhigo halka ugu hooseysa ka joogay dhibco ahaan.”

Waxa uu yiri “maalin ayaa macallimadda iskoolku waxa ay noo qaybisay weydiimo kadis ah. Markii weydiimihii ardaydii ka wada shaqeeyeen ayaa ardaydu bilaabeen in ay waraaqaha is dhaafsadaan oo jawaabaha saxda ah kala qaataan ka dib na jawaabaha qof walba inta uu saxay oo dhibco ah waraaqda dhankeeda sare lagu qoro.

Ka dib macallimadii ayaa bilowday in ay arday walba waydiiso dhibcihiisa (inta jawaabo ee uu sax uga jawaabay) markaas ayaan go’aansaday si ugu yaraan aysan ardaydu u maqlin dhibcaha aan keenay aniga oo codka jiidaya iskuna maldahaya ayaan iri “N-n-u-n!” markaas ayaa macallimaddii tiri “haa **“Nine! That’s wonderful Ben, that’s real emprovement...just keep working those practice problems, Ben you’re obviously catching on...”** Intaas ka dib ayaa gabadhii aan waraaqaha isdhaafsannayd ee ogayd in aanan hal xabbana sixin kor u qaylisay oo tiri **“Bennie said, NONE! Not nine! He didn’t get any right!”** Hal mar ayaa fasalkii dhammaa qosol oodda jabsaday. Waxaan dareemay ceeb iyo liidnimo. Waxaan is irir “Allow ayaa

darbiga hal mar kaa dusiya oo aan fasalkaan dib dambe kuugu soo celin.

Toddobaadyo ka dib aniga iyo Curtis waxaan helnay warbixintii iyo dhibcihii imtixaankii sannadka dhexdiisa. Annaga oo rejaynayna in hooyo waraaqaha si ogaal la'aan ah qashinka ugu darto ayaan waraaqihii jikada uga tagtay. Markii ay hooyo timid waxay soo qaadday waraaqihii oo isha la raacday, halkii aan ka sugaynay in ay xanaaqdo ayaan dareennay in ay aad u murugootay. Ayada oo codkeeda iyo indheheedaba murugtu ka muuqato ayay nagu tiri “Wiilalyohow, haddii aad sidaan ku sii socotaan noloshiinna waxa aad ku dhammaysan doontaan xaaqidada iyo nadiifinta jidadka, iyo sagxadaha (floors) warshadaha, taasna ma ahan wixii Ilaahay idin la rabay.

Ilaahay waxa uu idin siiyay maskax heer sare ah waxa uu na idinka doonayaa in aad maskaxdaas sarreysa adeegsataan.” Waxa aan isku dayay in aan hooyo ka dhaadhiciyo in uusan imtixaankani ahayn kii sannadka ee uu yahay midkii dhexe.

Balse waxa ay tiri “Kani waxaa uu hordhac u yahay kan dambe ee sannadka iyo waxa aad keeni doontaan.” Hooyo waxa ay nagu tiri “ma aqaan waxa aan sameeyo balse Alle ayaan idiin baryayaa caawa waagu markuu beryana waxa aan waan idiin sheegi doonaa waxa uu Alle rabo in aad samaysaan, haddana ordahaya seexda.” Sidii ayaan aniga iyo Curtis habeenkii ku seexannay aniga oo ka welwelsan waxa Alle hooyo u sheegi doono oo ay aroornimada noo sheegi doonto.

Toddobaad walba laba Buug iyo laba warbixinood.

“Aroornimadii ayaa hooyo na la fariisatay aniga iyo Curtis hadalkiina ku bilowday “ma xasuusataan in aan xalay idinku dhahay Alle ayaan idiin baryayaa si uu ii siiyo murti ku saabsan dhibcihiinna iskoolka? “Haa hooyo,” ayaan ku dhahnay. Waxa ay tiri haddaba waxaan u malaynayaa in Alle i siiyay murtidii waa na tan”: ugu horrayn waxa aan daminnaynaa TV-ga. Toddobaad 2 ama 3 barnaamij ayaad daawanaysaan, waa in aad doorataan barnaamijyada aad jeceshihiin, dhammaan saacadaha kale waxa aad gelin doontaan akhris.”

Aad baan uga gilgilannay go’aankaas oo aan u aragnay mid aan suuragal ahayn. Hooyo waa sii wadday hadalkii. “Sidoo kale waxa aad dooranaysaan buugta aad akhrinaysaan ugu yaraan 2 buug toddobaad walba ka dib waxaan idinka rabaa in aad buug walba warbixin ka soo qortaan marka asbuucu dhammaado.”

Hayaay! Hayaay! Tan ayaaba ka sii daran. Labo buug aa? Weligayba hal buug ma akhrin, kaliya buugaagta iskoolka ee macallimiintu inoo akhriyaan maahan'e ma anigaaba buug kale baalashiisa kala rogay! Waxaan isku dayay in aan hooyo ka dhaadhiciyo in ay tani tahay aragti waalli ah balse hooyo mar hore ayay go'aan gaartay waxa ayna igu tiri “Bennie hooyo macaane, sow ma ogid haddii aad akhrin kartid in aad baran kartid wax walba oo aad rabtid in aad ogaatid? Albaabada adduunku waxa ay furan yihiin dadka wax akhriya oo kaliya.”

Waxaan ahaa 11 jir aan dan ka lahayn albaabada adduunka ee u furan waxaan danaynayay kaliya in aan bannaanka ku soo ciyaaro. tan kale halkee baan ka keenayaa bugaaagta aan toddobaad walba akhriyayo maba aynnaan awoodin in aan soo iibsanee? Taas hooyo ayaa qorshe u haysay.

Maktabadda Dadweynaha ee Detroit ayaa aad gurigeenna ugu dhawayd, halkaas ayaan tagaynaa oo buugaagta ka soo amaahanaynaa toddobaad walba. Arrinta farxadda lahayd ayaa ahayd in hooyo akhtiyaar noo siisay buugta aan rabno in aad akhriinno oo aan annagu dooran karno.

Maalintii xigtay ayaan aniga iyo Curtis tagnay Maktabadda Dadweynaha ee Detroit. Markii aan maktabadda tagnay ayaa gabadh ka shaqaysaa ii timid i na waydiisay buugta aan rabo in aan akhriyo? Balse waan aamusay oo juuqna u ma oran. Ka dib ayay i waydiisay maaddada aan ugu jeclahay maaddooyinka aan iskoolka ku dhigto? Markaas ayaan iri “tan xayawaanka ku saabsan.” Dabadeed waxa ay i gaysay qaybta buugaagta xaywaannadu yaallaan. Aad ayaan u la yaabay tira badnida buugaagta meesha taallay. Ka dib waxa aan soo qaatay 2 buug.

Ben waxa uu bilaabay in uu buugtii akhriyo dabadeedna qoro 2 qormo ka dib na hooyadiis u geeyo.

Hooyadiis waxa ay ka dalbatay Ben iyo walaalkiis in ay ku dul akhriyaan qormooyinka ay soo qoreen. Ben oo ka hadlaya waxa uu yiri “marka aan hooyo u akhriinno waxa aan soo qornay ayay inta waraaqaha naga qaaddo oo

eegeegto dib noogu soo celin jiray. Waayo dambe ayaan ogaannay in aysan hooyo akhrin karin qoraalka, sidaas darteed ayay u rabtay in ay u akhrinno. Hooyo iskoolka ilaa fasalka 3aad ayay ka gaartay, marka ma aysan lahayn awood ay buug ama qormo ku akhriso.”

Ben Carson sidaas ayuu ku bilaabay in uu toddobaad walba maktabadda 2 buug uga soo qaato ka dib akhriyo dabadeedna 2 qormo ka qoro ka dib na hooyadiis ugu akhriyo.

Muddo yar dabadeed Ben aad ayuu isku beddalay. Waxaa kordhay fahamkiisi, waxaa kor u kacay darajadiisi iskoolka. Macallimiintii ayaa dareemay isbeddalka Ben ku dhacay.

Ben waxaa si fiican u bartay shaqaalihii maktabadda oo billaabay in asaga oo aan imaan ay buugaag ay is leeyihiin wuu xiisaynayaa ay meel u sii dhigaan.

Ben markii hore waxa uu akhrin jiray buugaagta ku saabsan xayawaannada oo kaliya balse markii dambe ayuu bilaabay in uu akhriyo buugaag kala duwan sida sayniska, xisaabta, taariikhda iyo kuwa kale oo badan. Ben Carson waxa uu bilaabay in uu soo aruursado dhagxaan uu magacyadooda iyo samayskoodaba buugaagta ka bartay.

Ben oo ka hadlaya sida ay isku beddashay aqoontiisu waxa uu yiri maalin ayaa macallinkeenni sayniska ee fasalka 5aad fasalka soo galay asaga oo gacanta ku sita dhagax madow. Ka dib inta uu dhagixii kor u taagay

ayuu “ma jiraa qof garanaya waxa uu yahay?” Isla markiiba waan fahmay in dhaguxu yahay “Obsidian” balse waan aamusay oo gacanta ma aanan taagin. “Inkasta oo aan wax badan ka bartay buugaagta aan akhriyo haddana weli ardaydu waxa ay ii yaqaanneen “damiinka” fasalka, maadaama aysan ogayn buugaag akhriskayga.” Ben waxa uu yiri hal qof oo ardaydii ka mid ahi waa sheegi waayay magaca dhagaxa macallinku keenay.

Ugu dambayn markii la waayay qof ka jawaaba ayaan gacanta taagay, markaas baa hal mar fasalkii dhammaa i soo eegay ayaga oo qaar ardaydii ka mid ah dhahayaan “fiiriya! Fiiriya! Ben Carson baa gacanta taagay! Maanta waa maalin qosol leh!” Macallinkeenni Jaeck oo yaabban ayaa yiri “haye Ben”. Markaas ayaan dhahay “dhagaxaani waa obsidian. Hal mar ayaa fasalkii dhammaa aamusay “shib!”

“Haa waa sax! Waa obsidian,” ayuu macallinkii yiri. Macallinkii ayaa haddana ardaydii su’aalay “yaa wax iiga sheegi kara dhagaxa obsidian?” sidii hore oo kale ayaa la waayay qof ka jawaaba. Markaas ayaan bilaabay in aan sharraxo waxa obsidian yahay: *obsidian is formed after a volcanic eruption. Lava flows down, and when it hits water, there is a super-cooling process. The elements coalesce, forcing out the air. And the surface glazes over.* “Haa waa sax,” ayuu macallinkii yiri. Dhammaan ardaydii iskoolka af kala qaad iyo yaab ayaa ka soo haray, waa ay rumaysan waayeen in damiinkii iskoolku dhagax aysan waligood maqal sidaas faahfaahsan u sheego.

Markii macallinkii casharkii dhammeeyay ayuu igu codsaday in aan galabta xafiiska ku soo maro. Markii aan xafiiska ugu tagay waxa uu ii sheegay in uu maqlay in aan dhagaxaanta xiiseeyo oo aan aruuriyo.

Waxa uu igu casumay gurigiisa. Macallinku waxa uu gurigiisa ku lahaa beer yar oo xayawaannada lagu xannaaneeyo oo aan iskoolka ka dib maalin walba tagi jiray waxna ku baran jiray. Maalintaas ka dib na macallin Jaeck waxa aan noqonnay labo saaxiib oo aad isugu dhow wax badanna oo sayniska ku saabsanna waan ka bartay.

Maalintaas sheekada dhagaxa ka dib waxa aan bilaabay in aan akhriyo buugaagta ku saabsan dhammaan maaddooyinka aan iskoolka ku qaato. Waxa aan joogteeyay akhrinta buugaagta daqiiqad faramarnaan ah haddaan helo buug ayaan akhriyaa xataa markaan baska saaran ahay ama baabuurka buug ayaan ku fooraraa.

Marka saaxiibbaday aan isku fasalka nahay meelaha ciyaarayaan anigu buug akhris ayaan u fadhin jiray ilaa ay markii dambe ii bixiyaan “Bookworm.” Markii aan fasalka 7aad bilaabay ka dib waxaa noqday ardayga ugu darajo sarreeya maaddo walba. Ardaydii horay iigu bixiyay damiinka fasalka waxa bilaabeen in saaxiibbo i la noqdaan ayna aniga i waydiiyaan weydiimaha ad adag ee ay garan waayaan.

Hooyadey marka ay aragtay sida akhrisku inoo beddalay ayay bilowday na dhahdo “hadda ayaa wiilashaydu waddadii guusha cagta saareen.”

Ben hooyadiis iska oo aysan jaanis u helin in ay waxbarato haddana waxa ay ogayd in waxbarashadu tahay tan guusha lagu gaaro. Guryaha dadka ladan ee ka shaqayn jirtay waxa ay ku aragtay in dadka ay u shaqayso aysan waqtigooda ku lumin daawashada talafishinnada ee ay mar walba wax akhris ku jiraan.

Markaas ayay ogaatay in sababta ay guusha ku gaareen tahay akhriska. Waana taas sababta ay wiilasheeda wax akhriska ugu dhiirragelin jirtay.

Maskaxdaada Adeegso

Sidii aan hore u soo sheegnay Ben Carson hooyadiis waxa ahayd hooyo cajiib ah ayadaana sabab u ahayd in u heer sare gaaro. Ka sokow dhiirragelinta ay mar walba wiilasheeda la garab taagnayd waxaa dhaqan u ahay in aysan maranaba wiilasheeda ku xanaaqin ama ku qaylin. Marka ay gef sameeyaan waxaa halhays u ahayd oo ay ku oran jirtay “maskax ma lihidin miyaa? Maskaxdiinna adeegsada”.

Ka Feker Koombada Shishadeeda

Maalin ayaa Ben iyo walaalkiis Curtis waxa ay qaateen qori iyo rasaas qof haddiyad u siiyay si ay u soo shabbaaxaan (shiish bartaan). Waxa ay qaateen koombo waxa ayna dhigteenn meel guriga dhabarkiisa ah, ka dib na halkaas ayay ku shiish baranayeen ilaa rasaastii ka dhammaatay. Habeenkii ayaga iyo hooyadood oo guriga jooga ayaa waxaa albaabka ku soo garaacay nin daris la ahaa oo xanaaqsan.

Markii hooyadood ninkii waydiisay waxa dhacay ayuu hooyadii iyo labadeedi wiil inta waday waxa uu geeyay gurigiisa ka dib na waxa uu tusay daaqadaha gurigiisa oo burburay sidii rasaas ugu dhacaysay.

Ben iyo walaalkiis Curtis dambigii waa ay qirteen. Markii ay guriga ku soo laabteen ayaa hooyadood ku tiri “maskax ma lihidin miyaa? Sidee u garan waydeen in xabbadaha aad ridaysaan ay dhaafayaan koombada u na garan waydeen inaad ka fekertaan koombada shishadeeda?” waxa ay ugu dambayn ku tiri “ka fekera koombada shishadeeda.”

Ninkii dariska ahaa iyo Curtis iyo Ben waxa ku heshiiyeen in ninku muraayadihii ka burburay soo iibsado ayagu na shaqada qabtaan oo guriga ugu dhejiyaan, maaadaama aysan haysan lacag ay magdhow u siiyaan. Ben Carson markii uu kurayga barbaarka ah (Teenage) noqday waxa uu noqday nin xanaaq badan oo gacantu ka horreyso dhawr goorna waxa uu ku sigtay in iskoolka laga cayriyo dagaal uu sameeyay darteed balse hooyadiis mar walba waxa ku oran jirtay “maskaxdaada adeegso, sidee qof kale hadalkiisu sabab ugu noqonayaa in iskoolka lagaa eryo ama aad intaas oo dhibaato ah martid?

Ma ogtahay in dadka kale hadalkoodu uusan meel daloosha kaa galayn waxna uusan kuu dhibi karin? Marka adigu ha u yeelin miisaan aysan dadkaas lahayn oo isaga aamus.”

Ben oo uu qoys sabool ah ka dhashay waxa uu dareemi jiray in mar walba ardayda ay iskoolka isla dhigtaan yasaan ayaga oo ku quursanaya dharka uu wato oo ahaa mid duug ah. Ben hooyadiis ma awoodin in ay wiilkeeda u iibiso dharka ugu shidan magaalada oo dhallinyaradu markaas ku xarragoon jirtay.

Ben waxa ay saaxiibbadiis iskoolku ugu wici jireen ‘surweel halaf, shaati wayne’ iyo hadallo kale oo ay labbiskiisa ku durayaan. Maalin ayaa Ben hooyadiis ka codsaday in ay u soo iibiso surweel. Hooyadii markii ay suuqa tagtay waxa ay ogaatay in surweelka wiilkeedu rabo yahay qiimo dhan \$70 ayaduna aysan lacagtaas si na ku awoodin.

Ka dib surweel rakhiis ah ayay u soo iibsay. Markii ay habeenkii surweelkii keentay Ben aad buu u xanaaqey waxa uu na ku dhaartay in uusan surweelkaas qaadan doonin. Hooyadiis waxa Ben ku tiri “hagaag, wiilkaygiyoow, waxa aan kuu dhiibayaa lacagta aan bisha dhan shaqeeyo, sida ay u dhan tahayba farta ayaan kaa saarayaa, ka dib waxa aad bixinaysaa kirada guriga, biilka qoyska, korontada iyo biyaha iyo dhammaan biilasha kale dabadeed wixii soo hara qaado oo surweelka aad rabtid ku soo gado.” Ben lacagtii ayuu hooyadiis ka qaaday ka dib waxa uu bixiyay kiradii, korontadii iyo biyihii, dabadeedna waxa uu arkay in lacagtiiba dhammaatay ayadoo weli adeeggii cuntadu harsan yahay. Ka dib hooyadiis ayuu u tagay ku yiri “hooyo raalli noqo kun iyo kow jeer. Ma garanayo hooyo sid aad nolosha qoyskeenna u debbartid, waa la

yaab.” Ben Surweelkii rakhiiska ahaa ayuu asaga ku faraxsan qaatay.

Markii uu Dugsiga sare dhammeeyay waxa uu galay galay Kulliyadda Caafimaadka ee Jaamacadda Yale ee ku taal gobolka Connecticut. Yale waa Jaamacad si gaar ah loo leeyahay ka na mid ah Jaamacadaha ugu tayada sarreeya dunida. Yale waxa ay safka hore uga jirtaa Jaamacadaha ku jira kooxda “Ivy League” loo yaqaan.

Yale ma ahan jaamacad dheeldheel lagu galo Ben Carson na kuma helin caawimaad bini’aadannimo iyo lacag uu haystay midna ee waxa uu ku gaaray dedaal, dhabar adayg iyo akhriska kumannaan buugaag ah, taaas oo u sahashay in uu ka mid noqday ardaydii ugu dhibca sarreeyay dugsigii sare ee uu dhiganayay.

Sidaas darteed ayaa Yale ku siisay deeq waxbarasho (scholarship) oo bilaash ah waliba lacag loogu daray.

Ben Carson asaga oo yar oo dugsiga hoose dhigta ayuu go’aansaday in uu dhakhtar noqdo. Markii uu hooyadiis u sheegay in uu rabo in uu dhakhtar noqdo aad ayay ugu dhiirragelisay waxa ayna ku tiri “Ilaahay maskax ayuu ku siiyay haddii aad adeegsatay aad wax walba noqon kartid.”

Ben Carson sannadkii ugu horreeyay ee Yale kulliyadda caafimaadka natiijo fiican kama keenin oo darajada uu helay aad bay u hoosaysay. Ben waxa uu yiri markaan darajo hoose keenay sannadkii ugu horreeyay ayaa waxaa maalin xafiiskiisa iigu wacay Lataliyahaygi Jaamacadda waxa uu na igu yiri “Ben, waxa aad tahay

nin yar oo aad u garasho badan, waxa aan arkaa in aad horumar lixaad leh ka samayn kartid wax aan caafimaadka ahayn.” Lataliyuhu waxa uu Ben ku qalqaalinaya in uu barashada caafimaadka ka haro oo wax kale barto.

Sababta Lataliyuhu u rabo in Ben ka haro barashada caafimaadku waxa ay noqon kartaa midabtakoor, maxaa yeelay waayahaas dadka madowga aad baa loo Takoori jiray waxa laga yaabaa in Lataliyuhu rabay in uu wiilkaan yar ee madow horumarkiisa is hortaag ku sameeyo.

Waxa kale oo laga yaabaa in Lataliyuhu ku qancay in Ben uusan ka bixi karin barashada caafimaadka sidaas darteed uu is lahaa intii waqti ka lumi lahaa hadda kala tali. Yeelkeed’e Ben Carson taladii Lataliyaha gaashaanka ayuu daruuray si waynna waa uga hor yimid. Ka dib Lataliyihii waxa uu Ben kula taliyay in uu hal gelin (part time) uu ka dhigto. Ben taasna waa diiday. Waxa uu u arkay waqti lumis.

Intaas ka dib Ben Carson waxa uu dib u qiimayn ku sameeyay habka uu wax u barto waxaana u soo baxday in qaabka uu wax u barto oo ah mid uu isticmaalayay tan dugsigii hoose uusan Yale ka shaqaynayn sidaas darteed waa uu beddalay.

Waxa uu joojiyay saacadihii badnaa ee uu ku bixin jiray daawashada iyo ka qaybgalka khudbadaha (lectures) waxaa uu na ku beddalay akhrinta buugaagta textbooks-ka iyo maqaaladda caafimaadka sidaa oo kale waxa uu

ku xirmay macallimiinta casharrada ardayda ugu celisa. Bilooyin ka dib isbeddalka Ben sameeyay ka ma yaabin Lataliyihii ku la taliyay in uu kulliyadda caafimaadka ka haro oo kaliya balse naftiisa ayuu ka yaabiyay.

Markii uu Yale darajo sare uga qalinjebiyay Ben Carson waxa uu galay Kulliyada Daawada ee Jaamacadda Michigan halkaas uu ka bilaabay takhasuskiisa neerfayaasha gaar ahaan maskaxda (neurosurgery). Markii uu Ben bilaabay takhasuskaan 8 nin oo madow baa takhasuskaan lahaa adduunka oo dhan.

Ben Hooyadiis Waa Tuma?

Sonya Carson waxa ay ku dhalatay baadiyaha gobolka Tennessee sannadkii 1928. Waxa ay ahayd ilmaha labaad ee ugu yar 24 carruur ah oo aabeheed dhalay, kaliya 13 ayay walaalaheed ka aragtay waalidkeedana waxa ugu dambaysay ayada oo carruur ah.

Waxa noloshadeedi carruurnimo la soo qaadatay qoysas kala duwan oo in ay korsadaan u qaatay balse midkoodna nolol ay ku naallooto kama aysan helin. Ayada 13 jir ah ayaa Ben Carson aabbihis guursaday.

Robert Carson, Ben aabbihis waxa uu ka shaqayn jiray warshadda samaysa baabuurta ee Cadillac ee ku taallay magaalada Detroit. Robert Carson waxa uu noqday naruuro Rabbi Sonya u soo diray.

Aad ayuu u koolkoolin jiray Robert xaaskiisa Sonya lacag iyo nolol aysan waligeed ku riyoonna waa ay dhexjibaaxday.

Muddo markii ay isqabeen ayay Sonya jeclaysatay in ay hooyo noqoto oo ubad dhasho balse Robert ayaa ku yiri “ma waxa aad rabtaa in aad quruxdaada isaga dheeshid? Nolol raaxo leh ayaan isla qaadanaynaa, ilmo u ma baahnin.” Yeelkeedi sannado ka dib Sonya waxa ay dhashay Curtis, 2 sannadood ka dib na waxa ay dhashay Ben.

Ben waxa uu yiri “hooyaday waayihii dambe waxa ay aragtay aabbahay oo lacag farabadan gubaya habeen kastana geerashayn iyo liilalowda haya. Waxa ay iswaydiisay halka uu lacagta ka helo, waayo lacagta uu warshadda baabuurta ka helaa ma ahan mid saa’id oo sidaas loogu tuman karo.

Shaki iyo tuhun ayaa hooyo galay. Ugu dambayn shakigii hooyo bannaanka ayuu yimid, aabbe waxa uu ka ganacsan jiray daroogada iyo khamriga suuqa madow.” Balse waxaa taas uga darnayd markii ay ogaatay in ninkeedu xaaska kale iyo carruur leeyahay.” Qoraalladii hore ayaan kalataggoodi uga soo sheekaynay.

Sonya Carson kalatagga ninkeedi waxa ay ku reebay xanuun maskaxeed iyo culays dhaqaale xumo oo daran, balse isma aysan dhiibin ee marada ayay dhexda ku xiratay waxa ay na go’aansatay:

1. In wiilashadeedu aysan waayin hoy ay ku hoydaan.
2. In wiilashadeedu heer sare ka gaaraan nolosha.

Waana ku guulaysatay ugu dambayn. Ben waxa uu noqday dhakhtar caalamka oo dhan laga yaqaan xirfaddiisa iyo aqoontiisuna noqotay mid lagu majeerto. Curtis asagu na waxa uu noqday Injineer xurmo sare leh sharikado waa waynna ka shaqeeya.

Sannadkii 1997 Wargays Maraykanka ka soo baxa ayaa boggiisa hore ku soo qoray Sonya Carson iyo labadeeda wiil asaga cinwaan uga dhigay *“WHAT MOM KNEW: Sonya Carson missed school as a child, married at thirteen, and was eventually abandoned by her husband. She raised her two boys alone and desperate poverty. Today, one of her sons in a renowned surgeon, the other a successful engineer.*

Sannadkii 1998 waxaa Sonya lagu maamuusay abaalmarinta Trumpet Awards loo yaqaan. Dadka abaalmarintaan la siiyay waxaa ka mid ah Colin Powell, Whitney Houston, Jesse Jackson iyo kuwo kale.

Wax badan ka oran maynno Ben Carson iyo siyaasadda, waayo, muhiim inoo ma leh faa’ido badanna ka heli maynno. Kaliya waxa aan xusaynaa: Ben Carson dhanka siyaasadda guul kama gaarin sida uu xifraddiisa caafimaadka iyo waxbarashada uga guul keenay.

Ben waa nin aad ugu adag diinta Kirishtaanka taasna waxa ay dhaxalsiisay in uu siyaasad ahaan noqdo konserfatiif (conservative). Xisbiga Jamhuuriga ayuu ka mid yahay hal marna madaxweynenimo ayuu tartamay. Ben Carson waxa uu ka mid yahay siyaasiyiinta

madowga ah ee taageera siyaasadaha Donald Trump, taas na cadow badan ayay uga abuurtay dadka madow ee Maraykanka.

Farriinta Sheekada Ben Carson

Waxyaabaha ugu mudan ee sheekadu xambaarsan tahay kana barannay waxaa ka mid ah:

1. Hal adeyga Sonya Carson oo u dhabar'adeygtay xaalladii nololeed ee adkayd.
2. Sonya Carson waxa ay lahayd yool, kaas oo ahaa in ay ubadkeeda nolol wanaagsan gaarsiiso, waana ay ku guuleysatay.
3. Qofku waxii uu ku dedaalo anuu gaaro wax badan ayaan ka soo hadalnay - qorshaha iyo yool gaarida, balse waxa sheekadani ina baraysaa in damiinkii fasalku noqday horseedka fasalka taas oo marag ka ah heerka uu dedaalku qofka gaarsiin karo.
4. Dulucdu sheekadu waa inaad adeegsato maskaxda iyo maanka Eebbe ku siiyey si weynna uga kororsato wax.
5. Waa kobicinta maanka oo ah aqriska, sida geeduhu biyaha ugu koraan ayaa maanka dadkuna ugu kora aqriska. Qof walba ogaalkiisu inta uu aqristo ayuu gaarsiisan yahay.

Guntii iyo gebagebadii waxaan naftayda iyo middiinaba kula dardaarmayaa in aan ubadkeenna ku ababinno akhriska guryeheennana ka samaynno qol akhriska u gaar ah oo carruurta iyo dadkuba wax ku akhriyaan.

In aan ubadkeenna ku dhiirragelinno akhriska iyo waxbarashada iyo in aynnaan ubadkeenna dhaleecayn hadallo xunna ku oran marka ay keenaan heerkii aan ka filaynnay mid ka hooseysa. Balse aan maskaxdeenna adeegsanno oo si caqli iyo xirfadi ku jirto ku ogaanno halka ilmuhu ka liitaan iyo waxyaabaha ay ku fiican yihiin ka dib na ka dhisno halka ay ka liitaan halka ay ku fiican yihiinna ku dhiirragelinno ku na ammaanno dedaalkooda. Waa tii murtida Soomaaliyeed lahayd:

*Gacmihii qararaa qabowsada,
Waxa aan loo dhididin lagu ma dheefsado, iyo
Daal badan ka dib ayaa dan la gaaraa.*

GUNAANAD

Iska adkaanta iyo isxakamayntu waa furaha guusha iyo horumarka. Waxa aan soo sheegnay in qofka guulaystay ee riyooyinkiisa nolosha ka dhabeeyay yahay kan iska adkaaday ee naftiisa xakamaha u qabtay, annaga oo tusaalayaal dhawr ah iyo isbarbardhig ku samaynnay qof iska adkaaday oo guulastay iyo mid iska adkaan waayay oo guuldarraystay.

Waxa kale oo aan soo sheegnay in qofka iska adkaaday oo isxakameeyay yahay kan leh higsii iyo himilo uu gaaristooda ku riyoodo ka dib na samaysta qorshe-maalmeed iyo yool uu ku gaarayo higsigiisa.

Sidaa oo kale waxa aan ka soo hadalnay halisaha damaca fidnaysan, doonista dhagaraysan, iyo ciribxumada u dambaysa qofka ka adkaan waaya damaciisa fidnaysan.

Waxa aan sidaa oo kale ka soo sheekaynay siyaabaha ay ku abuuranto caado cusub iyo sida la isaga gooyo/jaro caadada xun.

Awoodda doonista ayaan ayada ka soo hadalnay. Waxa kale oo aan soo sheegnay sida ay lagama maarmaan u tahay, maaraynta waqtiga iyo mugga u leedahay ka dheefsigu waqtigu.

Heerka iyo mugga ay tahay in qofku yeesho saaxiibbo wanaagsan iyo dad uu ku daydo ayaan ayana ka soo hadalnay.

Waxa kale aan soo aragnay dhacdo ku saabsan dhibaatooyinka balwadda oo dhan gaar ahaan shiishadu qofka u horseedi karto iyo sida ay dhaqaalihiiisa u burburin karto hammigiisa iyo yoolashiisa noloshana u gaasiri karto haddii uusan is dabaqaban oo uusan noqon qof iska adag oo naftiisa xakameeya.

Ugu dambayntii, inkasta oo buuggaani yahay mid kooban oo aan si mug leh u maquuran mawduucyada uu ka hadlayo oo ah kuwa baaxad leh oo muddo dheer wax laga qorayay, hasayeeshee aysan Soomaalidu wax badan ka qorin, waxa aan filayaa in buuggaani uu qayb ahaan buuxin doono booskaas bannaan uu na horseedi doono in qorayaasha dambe ee Soomaalidu si qotodheer qalinka ugu qaadan doonaan mawduucyada buuggaani sii sahmiyay.

Waxa kale oo aan filayaa in buuggaani noqon doono mid waxtarmaad wayn u yeesha dadka Soomaaliyeed gaar ahaan dhallinyada waxbarata oo uu u noqdo shidaal iyo dhiirragaliye shidaaliya halgankooda ay ugu jiraan horumarinta naftooda iyo tan dadkooda. Sidaa oo kale na uu buuggaani kaaliye u noqdo qof walba oo Soomaaliyeed oo naftiisa horumarinaya riyadiisana raacdaynaya si uu uga dhabeeyo gaarista himiladiisa nololeed. Waxa aan ku soo gebagebaynaa qoraalka buuggaan tix uu curiyey widaaygay Cabdiraxiim Hilowle Galayr oo aan is leeyahay waxa ay dhanka suugaanta koobi doontaa dulucda buugga iyo farriimihiiisa.

*Kartidoo dedaal lagu dariyo, Kas iyo maan buuxa
Kalsoonidu hoggaan ay tahay, Kaarto iyo xoogba
Kahashiyo wahsina laga jiraa, Keenta guul badane
Kellinimo adoon kaashi helin, Kooxa kula jooga
Kun wax baad kafayn karaheysaa, Koonka guradiise
Kasha geli go'aan kama dambays, Kaafi buu noqone
Kallah iyo carrowtiinka galab, Kuudud iyo joogsi
Kulayl iyo qaboow cimmiladoo, Kala gaddoomaysa
Keenee naftaadaana ka dhawr, Kaadin iyo Baajin. -
Cabdiraxiin Hilowle Galayr*

TIXRAAC

Anthony Robbins. Awaken the Giant Within, (1992), Simon & Achuster.

Ben Carson. You Have a Brain: A Teen's Guide to Think Big, (2015), Zondervan.

Brian Tracy. No Excuses: The Power of Self-discipline, (2010), Vanguard Press.

Brian Tracy. Eat That Frog: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, (2017, daabacaad dambe), Berrett-Koehler.

Charless Duhigg. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business, (2012), Random House Trade paperbacks.

Jack Canfield. The Success Principles: How to get from where You are to where You Want to be, (2020), William Morrow & Company.

Kelly McGonigal. The Willpower Instinct: How Self-Control works, why it matters, and what you

can do to get more of it, (2012), Avery Publishing Group Inc., U.S.

Mark Manson. "If Self-discipline Feels Difficult, Then You're Doing It Wrong", (2018). Maqaal ahaan ayaan si online ah ugu akhriyay qoraalkaan.

Polix Andrews. Discipline Yourself, (2018). Cidda daabacday la ma sheegin.

Stephen Covey. The 7 Habits of Highly Effective People, (2013, daabacaad dambe), Rosetta Books LLC.

Taha Ghayyur "*The Sunnah of Prophet Muhammad's Time-Management Calls for A Purpose-Driven Life*".

<https://www.soundvision.com/article/the-sunnah-of-prophet-s-time-management-calls-for-a-purpose-driven-life>.

Tim. S. Grover. Relentless: From Good to Great to Unstoppable, (taariikhda la daabacay la ma sheegin).

Xasan Mudane. Sirta Guusha, daabacaadda 2aad, (2018), Laashin Publications.

XAKAME

XAKAME

XAKAME

XAKAME

XAKAME